தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்





டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI.

தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்

ஆசிரியர் : டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா
MA , MPEd , PhD , D Litt , D Ed , FUWAI .

மின்னூலாக்கம் : த . தனசேகர்
மின்னஞ்சல் : *tkdhanasekar@gmail.com*

வெளியிடு : *FreeTamilEbooks.com*

நூல் மூலம் - *https://ta.wikisource.org/s/6hgr*
நன்றி - விக்கி மூலம் குழு - *https://ta.wikisource.org*

கழகமும் *(http://tamilvu.org)* இணைந்த கூட்டுமுயற்சியில், பதிவேற்றிய நூல்களில் ஒன்று. இக்கூட்டு முயற்சியைப் பற்றி,*https://ta.wikisource.org/s/4kx* என்ற முகவரியில் விரிவாகக் காணலாம்.

பொருளடக்கம்

முன்னுரை

இன்று நல்ல நாள்!

உங்கள் எண்ணத்திலே புதிய எழுச்சி, புரட்சி! அதன் விளைவாக எழுந்த முயற்சி .... மகிழ்ச்சி!

என்றோ ஒரு நாள் தொடங்கி, தொடர்ந்து, வளர்ந்து, சுமையாக மாறிவிட்ட இந்தத் தொந்தியை எப்படியாவது தொலைத்துத் தலை முழுகி விடவேண்டும் என்ற வேகத்தின் வெள்ளத்திற்குக் கரை கட்டி விட்ட கடமை நிறைந்த நாள் இந்நாள்.

ஆமாம், புதிய முயற்சி வெள்ளம் பொங்கிப் புரண்டு, நுங்கும் நுரையுமாக செல்வதை, கரைகட்டி விட்டது போல, உங்கள் கையிலே இந்த நூல் தவழ்கிறது.

நல்ல வழி காட்டவே இந்த நூல் பிறப்பெடுத்திருக்கிறது. புறப்பட்டிருக்கிறது.

மெருகேறிய உடல் நமது உடல், அழகான அங்க அமைப்பு நிறைந்த உடல், பல்லாண்டு காலமாக பரிணாம வளர்ச்சியின் விளைவாக, பரிபூரணப் பொலிவுடன் விளங்கும். நம் உடலிலே புகுந்து விட்ட இந்த வேண்டாத தொந்தியை, விரட்ட வேண்டும் என்று நீங்கள் எடுத்த முடிவு இருக்கிறதே, அதைத்தான் ஆரம்பத்தில் புரட்சி என்றேன். எழுச்சி என்றேன்.

"வாழ்வைத்தான் வளர்க்க வேண்டும். வயிற்றை அல்ல" என்பதை இன்று நீங்கள் உணர்ந்து கொண்டிருக்கின்றீர்கள்.

"உங்கள் விசாலமான மனமும், குறுகுகிற இடுப்பும் இடம் மாறுகிற பொழுது, உங்களுக்கு வயதாகிவிட்டது என்று அர்த்தம்" என்று ஒரு மேல் நாட்டறிஞர் கூறுகின்றார்.

இடுப்பு பெரிதாகி, மனம் குறுகிவிட்டது. முதிர்ந்து போன வயதானதினால் என்பது அல்ல, உடலின் நயம், லயம், மயம் கெட்டு விட்டது என்பதே பொருத்தமாகும்.

நல்ல உடலில்தான் நல்ல மனம், நல்ல குணம் விளங்கும். நல்ல நினைவுகள், நல்ல செயல்கள் என்றும் துலங்கும். நல்ல செயல்கள் நல்ல வாழ்வு முறைகளை அமைத்துத் தரும்.

எனவே, இடுப்புப் பகுதியின் அளவை விரிவுபடுத்தாமல் இருக்க வேண்டுமானால், என்ன செய்வது? என்ற உங்கள் கேள்விக்குப் பதலளித்துப் பாதை காட்டுகிறது இந்நூல்

உடல் உள்ளவரை கடல் கொள்ளாத கவலை வரும் என்பது பழமொழி!

அலை ஒய்வது எப்பொழுது? தலை முழுகுவது எப்பொழுது என்பது போல கவலையெல்லாம் தீர்ந்த பிறகு வயிற்றுப்பிரச்சனை முடிந்த பிறகு, இந்தப்பிரச்சனையைத் தீர்க்க முயலலாம் என்று நினைப்பவர்களே அதிகம்.

நூலில்லாமல் மாலை கோர்க்கப் பார்க்கும் நூதன புத்திசாலிகள் போல, உடலைக் காக்காமலேயே உலக வாழ்கையை

அனுபவிக்க முயல்பவர்கள்தான் அதிகம் இருக்கின்றாள்கள்.

"இரவல் சேலையை நம்பி இடுப்புச் சேலையைக் களைந்து எறிந்தவள்" கதைபோல, நாளை வரும் நிறைய இன்பம் என்றும் மனப்பால் குடித்து, இன்றைய வாழ்கையை இன்னலோடு கழித்து, உடலைக் கெடுக்கும் மக்களும் தான் இருக்கத்தான் இருக்கிறாள்கள்.

என்ன செய்வது? அன்றாடம் அல்லாடி, தள்ளாடி இறுதியிலே ஆடி ஓய்ந்த பம்பரம் போல, அலுத்துக் களைத்துப் அவதியைத் தான் அவர்கள் அடைகின்றனர்.

தண்ணிரிலே பிறந்த உப்பு, இறுதியிலே தண்ணிரில் தான் கரையும் எண் பார் களே, அதுபோல, உடலால தான் உலகவாழ்க்கையை அனுபவிக்க வேண்டும் என்பதை உணர்ந்து, முடிவில் உடலைக் காக்க உழைப்பும், உடற்பயிற்சியுமே தேவை என்று உணர்கின்ற உன்னத நிலைக்கு இன்று எல்லோரும் வந்து விட்டனர்.

வந்துவிட்ட தொந்தியை இருவகையாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று பஞ்சுதொந்தி, இன்னொன்று இரும்புத்தொந்தி.

பஞ்சுத்தொந்தி என்பது பசுமையானது. தொளவென்று தளதளத்துத் தோன்றும். இது ஆரம்பகாலத்தில் அழகு முகம் காட்டி, ஆனந்த சும் காட்டி, சொகுசு காட்டும் தன்மையது.

மிகக் குறைந்த முயற்சியினாலும் பயிற்சியினாலும் விரட்டி விடலாம். முளையிலே கிள்ளி எறிகின்ற முள்செடியைப் போல இந்த முயற்சி.

இரும்புத்தொந்தி என்பதோ வேர் விட்டுப் பாய்ந்து, கிளைவிட்டு உயர்ந்து, நன்றாக ஊன்றி உறுதி பெற்று வைரம் எறிய மரம் போன்றது.

இரும்புத் தொந்தி என்பதோ வேள்விட்டுப் பாய்ந்து, கிளைவிட்டு உயர்ந்து, நன்றாக ஊன்றி உறுதிபெற்று வைரம் எறிய மரம் போன்றது.

இரும்புத் தொந்தியை அகற்ற வேண்டுமானால் அவசரப்படுவது தவறு.

அதற்கென்று முறைகளை அன்றாடம் கடமையென உணர்ந்து, உண்மையாக செய்து வரவேண்டும்.

நித்தம் பெற்றால் முத்தம் சலித்துப் போகும் என்பார்கள். உடற்பயிற்சிக்கு இது பொருந்தாது. பழகப் பழகப் பாலும் புளிக்கும் என்பார்கள். இதுவும் பயிற்சிக்கு ஏற்புடைதக்கது.

பட்டை தீட்டத் தீட்ட வைரம் ஒளிவிடுதல் போல, பயிற்சி செய்யச் செய்ய உடல் பளபளக்கும். உறுப்புக்கள் செழிக்கும், வலிமை கொழிக்கும். வாழ்வு சிறக்கும்.

உண்ணுதல், உறங்குதல், உடை உடுத்தல், அலுவலகம் செல்லுதல், போன்ற பழக்க வழக்கங்களை எவ்வாறு அன்றாடம் மேற் கொள்ளுகின்றிர்களோ, அவைகளைப் போலவே பயிற்சியையும் பழக்ககப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இதனால் தொந்தியும் குறையும். தோன்றிவரும் நோய்களும் மறையும். தளாந்து போயிருக்கின்ற உடலும் நிமிரும் உறுதி பெறும்.

வாழ்வைச் சுவைத்து மகிழ நல்ல வாய்ப்பினை அளிக்கும் வழியானது இன்று பிறந்து விட்டது.

நூல் உங்கள் கையில், செயலும் உங்களுடையதே!

இந்நூலினை அழகாக அச்சிட்டுத் தந்திருக்கும் அச்சகத்தாருக்கும், இந்நூல் சிறப்புற வெளிவர பணியாற்றிய அரிமா திரு. ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ் அவர்களுக்கும் என் அன்பு கலந்த நன்றி.

என் இனிய முயற்சிகளுக்குத் துணை தரும் எல்லா அன்பர்களுக்கும், என் இதயங் கலந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொண்டு இந்நூலையும் ஏற்று ஆதரிக்க வேண்டுகிறேன்.

"லில்லி பவனம்"
வணக்கம்
சென்னை - 600 017.
டாக்டர்.எஸ். நவராஜ் செல்லையா

பதிப்புரை

அன்பார்ந்த சான்றோர்களே! வணக்கம்.

டாக்டர்.எஸ்.நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் தன் வாழ்நாள் முழுமையும் விளையாட்டுத் துறைக்காகவே அர்ப்பணித்தாள். பள்ளி பருவம் முதல் கல்லூரிப் பேராசிரியர் வரை, தான் பெற்ற பாடங்களையும் அனுபவங்களையும் பல்வேறு சமயங்களில் வாசகர்களுடன் "விளையாட்டுக் களஞ்சியம்" மாத இதழ் மூலம் பகிர்ந்து கொண்டிருக்கிறார்.

அவர் நம்மைவிட்டு மறைந்தாலும் நம்மில் ஒருவராக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறாள் என்ற நம்பிக்கையோடு, அவரது படைப்புக்களை மறுபதிப்பு செய்து வெளியிட்டு வருகிறோம்.

எப்போதும் போல் ஆதரவு தந்து நூல்களை வாங்கி ஆதரவு தர அன்போடு வேண்டுகிறோம். இதுவரை "தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான

வழிகள்" பல பதிப்புகள் வெளிவந்துள்ளன. சில புதிய உடற்பயிற்சிகள் அடங்கிய திருத்திய பதிப்பாக மீண்டும் இப்பதிப்பு வெளியிடுவதில் மகிழ்கிறோம்.

விளையாட்டுத் துறையில் கடந் த 39 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக விளையாட்டுத்துறை, உடற்கல்வி, உடற்பயிற்சி நூல்களையே வெளியிட்டு வரும் எங்கள் நிறுவனத்தின் வாயிலாக தொடர்ந்து வெளிவரும் நூல்களை வாங்கி ஆதரிக் கும் பொதுநூலகத் துறைக்கும் , பொதுமக்களுக்கும் எங்கள் நன்றியை உரித்தாக்குகின்றோம்

"லில்லி பவனம்"
ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்

8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு
பதிப்பாளர்

தி. நகள், சென்னை-600 017.
ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

1. தொந்தியைச் சந்தியுங்கள்

வயிறும் வாழ்வும்

எண்சாண் உடம்பு என்று நமது எழில் நிறைந்த உடம்பினை அளந்து, அழகுறக் கூறிச் சென்ற நமது முன்னோர்கள். அதிலே உள்ள வயிற்றுக்கும் ஓர் வரம்பு கட்டுவதுபோல, ஒரு சாண் வயிறு என்றும் உறுதிப்படுத்திக் காட்டியிருக்கின்றனர்.

ஒரு சாண் வயிறு இல்லாட்டா, இந்த உலகத்தில் ஏது கலாட்டா என்று கேலியாகத் தத்துவம் பேசும் சினிமா பாடல் ஒன்றையும் , நாம் அடிக்கடி கேட்டு மகிழ்ந்திருக்கிறோம்.

திரைகடல் ஓடுவதும், தீக்குள் சாடுவதும், திரவியம் தேடுவதும், உறவினில் கூடுவதும் அனைத்தும் இந்த ஒரு சாண் வயிற்றுக்குத்தான் என்றால் அது மிகையல்ல. முற்றிலும் உண்மையே!

முயற்சியுடைய வாழ்க்கைக்கும், முன்னேற்றம் விரும்புகின்ற யாக்கைக்கும், இந்த சாண் வயிற்றின் சாகசம் நிச்சயம் தேவைப்படுகிறது. சாம்ராஜ்ஜியம் எழுந்தது, சரிந்தது, நாகரிகம் பிறந்தது. அழிந்தது, புதிய சகாப்தம் எழுந்ததும், மனிதனை ஆட்டிப் படைத்த இந்த சாண் வயிறுதான் முக்கிய காரணமாக அமைந்திருந்தது.

இடும்பை கூர் என் வயிறே, உன்னோடு வாழ்தல் அரிது என்று ஔவையாள் நொந்து நைந்து பாடியதும் இந்த வயிற்றைப் பார்த்துத்தான்.

வயிற்றை வைத்துத்தான் வாழ்வே அமைகிறது என்றால், அதை மறுப்பாரும் உண்டோ!

அதனால் தான் வயிற்றை நடுநாயகமாக உடலில் வைத்திருக்கிறான் இறைவன் என்று கூட நமக்கு நினைக்கத் தோன்றுகிறது.

வயிற்றை வளர்ப்பதிலும் வயிற்றைக் கெடுப்பதிலும், வாய்க்கு முழுப்பங்கு உண்டு. சாண் வயிற்றை சிலேட்டைப் போலத் தட்டையாகக் காட்டுவதிலும், பானையைப் போல பெருக்கிக் காட்டுவதிலும், வாயே பெரிய வேலை செய்து கொண்டு வருகிறது,

யாகாவாராயினும் நாகாக்க, காவாக்கால் சோகாப்பர் சொல் இழுக்குப் பட்டு என்று அல்ல, சோகாப்பர் சுகம் இழக்கப்பட்டு என்று தான் பாட வேண்டியிருக்கிறது.

நாவினைக் காக்காவிட்டால் நூலிழை இடுப்பில், ஆலிலை போல விளங்கும் வயிறானது, சாலாகப் பெருத்துவிட, அதனால் சுகம் இழந்து தேம்பி நிற்க வேண்டி வரும் என்ற நிலையே உருவாகிவிடும்.

இந்த நிலை வராமல் எழிலோடு வாழவேண்டும். அதுவே மனித வாழ்க்கையாகும். மணியான வாழ்க்கையும் ஆகும்.

நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்:

மனிதனை ஒரு சமூகத்தோடு சேர்ந்து வாழும் மிருகம் என்று சரித்திர ஆசிரியர்கள் கூறுவார்கள். ஐந்தறிவுள்ள மிருகங்கள், அதற்கும் குறைந்த அறிவு உள்ள உயிர்கள் இவற்றைவிட, மேலான ஒரு அறிவை, பகுத்தறிவு என்று பெற்றுக்கொண்டு மனிதன் மதிப்போடு வாழ வேண்டும். ஆனால் வாழவில்லை.

சிரிக்கத் தெரிந்தவனாக, சிந்திக்க முடிந்தனவாக, பேசப் புரிந்தவனாக, பேராண்மை மிக்கவனாகவும் மனிதன் இருக்கிறான். அத்துடன் மட்டுமல்ல, அவன் நிமிர்ந்து நிற்கக் கூடிய ஓர் அறிவுள்ள ஆண்மையுள்ள ஜீவன் என்பதையும் அவன் மறந்து போய் வாழ்கிறான்.

நிமிர்ந்து நிற்பதற்கும் வயிற்றுக்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று நீங்கள் கேட்கலாம். நிச்சயம் இருக்கிறது. நிதானமாகவே நாம் யோசிக்கலாம்.

உடல் முழுவதும் எலும்புகளின் இணைப்பால் உருவாகி, அதன்மேல் சட்டை போன்ற அமைப்புள்ள தசைகள் கூட்டம் அணைத்துக் கொண்டு இருக்க, அதற்கிடையே நரம்புக்கூட்டம் இரத்தக்குழாய்கள் கூட்டம் போன்ற அமைப்புகள் ஏராளம் இருந்து கொண்டு, சீராக சிறப்பாகப் பணியாற்றுகின்றன என்பது நமக்கெல்லாம் நன்கு தெரியும்.

எலும்பும் தசைகளும் சேர்ந்து ஓர் உறுப்பை உடலில் உண்டாக்கியிருப்பது பொதுத் தன்மை என்றால், வயிறு மட்டும் அதற்கு விதிவிலக்காக அமைந்துவிட்டிருக்கிறது. அதுவே வயிற்றின் தனித்தன்மை, மனித வாழ்வின் புனிதத் தன்மை என்றும் நாம் சொல்லலாம்.

வயிறு எங்கே இருக்கிறது? எப்படி அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது? உங்கள் உடம்பை நீங்கள் ஒரு முறை பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

மார்பு எலும்புகளுக்கும் விலா எலும்புகளுக்கும் கீழ்ப்பகுதியிலே தொடங்கி, இடுப்பெலும்பிற்கும் மேலான பாகம் வரை

பரவியுள்ள வளமான பாகமே வயிற்றுப் பகுதியாகும். இந்த இடைப்பட்ட பகுதிக்கும் பரப்பிற்கும் எந்த விதமான எலும்பின் ஆதாரமோ, ஆதரவோ வயிற்றுக்குக் கிடையாது.

எலும்பின் பாதுகாப்பின்றி, பக்கபலம் எதுவுமின்றி, எவ்வாறு வயிறு விறைப்பாக இருக்கிறது, இயங்குகிறது என்றால், அதுதான் வயிற்றினுடைய அமைப்பின் அற்புதம். அந்த வயிற்றுத் தசைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட வலுவான தசைத்திசுக்களால் ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

நாம் உண்ணும் உணவை செரிக்கச் செய்கின்ற சீரண உறுப்புக்களின் சீரான இயக்கத்திற்கும், செழிப்பான அமைப்புக்கும் பூரண பாதுகாப்பாகவே இந்த வயிற்றுத் தசைகள் அமைக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. கோட்டைச் சுவர்கள் போல் பாதுகாப்புக்காக மட்டும் இந்தத்தசைகள் இருக்கவில்லை. சீரண அவயவங்களின் திறமையான பணிகளுக்கும், இந்த வயிற்றுத் தசைகளே வாழ்வளிக்கும் வகையில் வலிமையுடன் விளங்குகின்றன.

கயிற்றுக் கட்டில் ஒன்று இருக்கிறது. அந்தக் கட்டிலில் கயிறு விறைப்பாகவும் இறுக்கமாகவும் இருந்தால்தான் அது கட்டில். இல்லையேல் அது தொட்டில். கட்டிலில் படுத்தால் களிப்பிருக்கும்! குழியாகக் கிடக்கும் கயிற்றுத் தொட்டிலில் விழுந்தால் எப்படி இருக்கும்? உடம்பு வலிக்குமன்றோ?

அதேபோல்தான் இதுவும். வயிற்றுத் தசைகள் வளமாகவும் திறமாகவும் இருந்தால் தான், சீரான அவயவங்கள் அனைத்தும் தங்களுக்குரிய இடங்களில் எப்பொழுதும் இருந்து சுதந்திரமாகவும் இதந்தரும் முறையிலும் பணியாற்ற முடியும்.

வயிற்றுத் தசைகள் வலுவிழந்தால், வயிற்றுத் தசைத்திசுக்கள் செழுமையிழந்தால், கட்டுக்கோப்போடு இருக்குமா, வயிறு விரியத் தொடங்கும். பிறகு சரியத் துவங்கும். ஆகவே, நேராக ஒரு மனிதன் நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டுமென்றால் எலும்புக் கூட்டின் அமைப்பு மட்டும் போதாது. வயிற்றுத் தசைகள்

வலிவோடும் வளமையோடும் இருக்க வேண்டியது மிக மிக முக்கியம் ஆகும்.

விரிகின்ற வயிறு

அறிவு வளர்கிறது என்றால் ஆனந்தம் அடையலாம். அன்புடன் பாராட்டலாம். ஆனால் வயிறு வளர்கிறது. விரிகிறது என்றால் என்ன ஆகும்? அதற்கு ஆதரவு தர முடியுமா? முடியாது.

வளர்கிறது வயிறென்றால, தளர்கிறது வாழ்வு என்பது தான் பொருள். வாழ்வே தடம் மாறுகிறது என்பதே அதன் அர்த்தம். பிறகெப்படி ஆதரிக்க முடியும்?

தாய் சுமப்பாள் தன் மகவை பத்தே மாதம்

தகப்பனுக்கோ அச்சுமைதான் ஆயுட்காலம்!

என்னும் கவிதை வரிகளைப் படியுங்கள். பருத்திருக்கும் தன் வயிற்றுச் சுமையிலிருந்து பத்தே மாதத்தில் ஒரு பெண் விடுதலை பெற்று விடுகிறாள். அந்தச் சுமை, சுவையான மழலை பேசும் மதலையாகப் பிறக்கிறது. அந்தச்

சுவையான சுமை ஆயுள்காலம் முழுதும் தந்தைக்கும் உண்டு என்பதே அதன் பொருள்.

ஆனால், ஆண் பெற்றிருக்கின்ற வயிற்றின் பெருக்கத்தைக் கண்டால், அது பத்துமாத பந்தமா இல்லை, ஆயுள்காலம் முழுதும் சொந்தமா என்ற அளவிலல்லவா தொடர்ந்து கொண்டே போகிறது! வயிறு பெருத்திருக்கும் மனிதர்களைப் பார்த்து நித்திய காப்பிணி என்று நிர்த்தாட்சண்யமாக நினைத்து, மனம் நோகக் கேலி பேசும் மனிதர்களும் உண்டு. தொந்தியின் தோற்றமும் அப்படித்தானே இருக்கிறது.

கர்ப்பமுற்ற பெண்களைப் போல, கனத்துப் பெருத்த வயிறு வந்து விட்ட பிறகு, வளர்ந்துவிட்ட பிறகு, அதனைக் காலமெல்லாம் சுமந்து தொலைக்கவேண்டும். என்பதைத் தவிர, அதனால் எத்தனை அவலங்கள் துயரங்கள் அடைய நேரிடுகின்றன என்பதையும் நாம் எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும்.

வளரும் வயிறு

வயிற்றின் தசைகள் தளர்ந்து விட்டால், இறுக்கத் தன்மையை இழந்துவிட்டால், சீராக இருக்கின்ற வயிறு சரியத் தொடங்கும். தசைகளின் இறுக்கம் தளரத் தளர, வயிறு முன்புறமாகக் கவிழ்ந்து கொள்ளும். அதனால் வயிறு முன்பக்கமாகவும், பக்கவாட்டிலும் பிதுங்கிக் கொள்ளத் தொடங்கும். இவ்வாறு தொய்ந்தும் துவண்டும், சாய்ந்தும் சரிந்தும் வயிறு கவிழத் தொடங்கியவுடன், மனித உடல் அமைப்பின் தோற்றமும் தோரணையும் மாற்றம் பெறுவதைக் காணச் சகிக்க இயலாமல் அல்லவா போகிறது.

தொந்தியின் தொடக்கம்

தொந்தி வளரத் தொடங்கிவிட்டது நமக்கு எப்படி தெரியும்? ஆரம்ப காலத்தில் நிற்கும் பொழுது, பார்த்தால் புலனாகாது. உட்கார்ந்திருக்கும் பொழுது வயிற்றினைப் பார்க்கையில் அடி வயிறு தளர்ந்து தொங்குவது போல் சின்னஞ்சிறிய மடிப்பு விழுந்து,

கைப்பிடிக்குள் அடங்குவது போன்ற தன்மையில் வெளிவந்திருக்கும்.

தொந்திவரத் தொடங்கிவிட்டது என்றால், முதலில் அதைப் பார்க்க மிகவும் பெருமையாக இருக்கும். இளந்தொந்தி என்று பூரிப்புடன் தடவிக் கொடுத்துப் புளகாங்கிதம் அடையத் தூண்டும். பணம் சேர்கிறது என்று நினைத்து, பணக்காரரர் என்று பலர் பேசவும், நல்ல வசதியுடன் வாழ்கிறார் என்று மற்றவர் புகழவும் இது பயன்படும் என்பதால் தொடக்கக் காலத்தில் மகிழ்ச்சியுடன் தொந்தி ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது. இன்பம் பெறவும் பயன்படுகிறது.

நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாகத் தொந்தி நல்லமுறையிலே வளர்ந்து வர வர தடவிக் களித்து சுகம் பெற்ற கதைகள். அதனின்றும் விடுபடத் தொடங்கும். ஆமாம், முன்னேறி வரும் வயிறு மற்றவர்களின் கண்ணேறு பட்டுவிடக் கூடிய நிலையில் அல்லவா காட்சியளிக்கிறது!

பணக்காரருக்குப் பளபளக்கும் காரும், பல வண்ணத் தோற்றம் அளிக்கும் பங்களாவும், படோடோபமான உடைகளும் தான் அறிகுறி என்பதில்லை. பெருத்தத் தொந்தியும் பருத்திருக்கும் உடம்பும் தான் பெருமை என்றவாறு, இன்றைய மக்களைத் தொந்தி தத்தெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது.

பாட்டி வீட்டிலே ஒரு பழம் பானை. அந்தப் பானையின் ஒரு புறம் ஓட்டை இருந்தது. ஓட்டையின் வழியே ஒரு சுண்டெலி புகுந்து, உள்ளே இருந்த நெல்லைத் தின்று, வயிறு பெருத்துப் போகவே, வெளியே வர முடியாமல் திண்டாடியது. பிறகு பாட்டியிடம் பட்ட அடியும் மரணமும் - நமக்கெல்லாம் பால பாடமாகும்.

வயிறு தற்காலிகமாகப் பெருத்துப் போன சுண்டெலிபட்டபாடு நமக்குப் புரிந்திருக்கையில், உடலோடே ஒட்டிக் கொள்வது போல வந்து விட்டத் தொந்தியால், வேண்டாத விருந்தாளி போல் வாசம் செய்யும் தொந்தியால், உடல் எத்தனை

எத்தனை இக்கட்டான நிலைக்கு இன்னலுக்கு ஆளாக்கி விடுகிறது என்பதை நாம் கட்டாயம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா?

ஒரு தொந்தியானது உருவாகி விட்டால், அதுவும் பெரிதாக வளர்ந்து விட்டால், அதன் விரிவானது பார்வைக்குப் பரிதாபம் தான். ஆனால் அதன் பருமனோ மிக மோசம் தான்.

அந்தத் தொந்தியின் எடை மட்டும் 25 பவுண்டுக்கு மேலாக உருவாகிவிடுகிறது.

அதாவது, வேண்டாத சுமையாக வயிற்றுக்கு வந்து, விரும்பாமலே ஒரு 25 பவுண்டு எடையைச் சுமந்து கொண்டு, இறக்கி வைக்க இயலாமல் இருப்பது கொடுமை அல்லவா?

இறக்கி வைப்பது அல்ல! அதை இறக்கித் தொலைப்பதும் நம் கடமை அல்லவா?

2. தொந்தி ஏன் என சிந்தியுங்கள்

தொப்பை வந்தது எப்படி?

உடலில் பல பைகள் இருக்கின்றன.

காற்றை நிரப்பி வைப்பதால் காற்றுப்பை, சோற்றை நிரப்பிக்கொள்வதால் சோற்றுப் பை, உடலைக் காக்க சுரக்கும் நீர்கள் பகுதியோ ஊற்றுப்பை.

உடலில் எலும்புப் பகுதியே இல்லாத ஒரு உறுப்பு வயிறு என்பதாகும். மிகவும் முக்கியமான உறுப்புக்களை எல்லாம் உள்ளே அடக்கி வைத்துக் காக்கின்ற பெரும் பொறுப்பு வயிற்றுக்கு உண்டு.

எலும்புகள் கூடாக இருந்து உள் உறுப்புக்களைக் காப்பது போல, வயிறு மிக உறுதியாக இருந்து உள்ளே உள்ள உறுப்புக்கள் இடம் பெயராமலும், தொல்லை இல்லாமல்

தங்கள் பணிகளைத் தொட வைப்பதிலும் வயிற்றுக்குப் பெரும் பங்கு உண்டு.

அப்படி வலிமையோடு, உடலோடு ஒட்டி இருந்தால், அதற்குப் பெயர் வயிறு. அளவுக்கு அதிகமாக வயிறு விரிந்து விடுகிறபோது அதற்குத் தொப்பை என்று பெயர். தொப்பை என்று ஏன் பெயர் வந்தது? ஒரு சாண் வயிறு என்று அளவிட்டுக் கூறுவார்கள். அதுவே விரிந்து ஒரு முழம் ஆகிறது. அதற்கு மேலும் பக்கவாட்டில் இடம் பிடித்து, ஆக்கிரமித்தபடி முதுகு பக்கமும் போய் முகம் காட்டிக் கொள்கிறது.

இப்படி பரப்பிக் கொண்டும், துருத்திக் கொண்டும் இருப்பதைத்தானே தொப்பை என்றனர்.

உடல் முழுவதையும் மெய்ப்பை என்பார்கள். வயிற்றையோ தோல்பை என்பார்கள். ஏனென்றால் அத்தனைப் பைகளுக்கும் அடிப்படையாக இருப்பதால்.

ஒட்டி இருக்கிறவரை அதற்கு தோல்பை என்று பெயர். விரிந்தால், அதன்பெயர் தொப்பை. தொல் என்றால் பழைய என்பது ஓர் அர்த்தம். சோர்வுற்ற என்பதும் ஓர் அர்த்தம்.

இறுக்கமாக இருக்க வேண்டிய வயிறு என்ற தோல்பையானது, இறுக்கம் குறைந்து. சோர்வடைந்து. தொள தொள வென்று சரிந்து போவதால், தொப்பை ஆயிற்று. தோல் பை தான் பேச்சு வழக்கில் தொற்பை ஆகி பிறகு, தொப்பை ஆயிற்று.

நடக்கும் போதும், ஓடும்போதும், தொப்பையானது குலுங்குவதாலும், தட்டினால் தொம் தொம் என்று சத்தம் கொடுப்பதாலும், அது தொந்தி என்ற ஒரு செல்லப் பெயரை பெற்றுக் கொண்டது.

முதலில் முகம் காட்டுகிற தொந்திக்கு பணக்காரத் தொந்தி, கொஞ்சம் புசுபுசு வென்று வளர்ந்து வருவது பஞ்சு தொந்தி. இனிமேல் இதைக் கரைக்கவோ குறைக்கவோ முடியாது என்பதற்கு இரும்புத் தொந்தி!

உங்கள் நிலை எப்படி? எண்ணிப் பார்த்து வாழ்வது உடம்புக்கும் புண்ணியமல்லவா!

வாழ்வுக்கும் கண்ணியமல்லவா!

துன்பமும் சங்கடமும்

எண்ணுதற்கே இயலாத அளவுக்கு இன்னலை இட்டு நிரப்பி, இன்னும் இன்னும் என்று பல வலிகளைக் கூட்டி வருவதில் மிகவும் வல்லமை பெற்றது - வளர்கின்ற தொந்தியாகும். வந்து விட்ட தொந்தியாகும்.

வயிற்றுத் தசைகளின் அழுத்தத்தில், அதனால் விளையும் பரிபூரண பாதுகாப்பில், பத்திரமாகத் தங்கள் இடத்திலிருந்து பணியாற்றிய உள்ளுறுப்புக்கள் அனைத்தும் தங்கள் உற்சாகமான பணியிலிருந்து மாறுபடுவதுடன், இடத்தின் அளவிலும் விலகி நகர்ந்து, வேறுபடத் தொடங்குகின்றன.

உறுப்புக்களின் இடமாற்றத்தாலும் , தடுமாற்றத்தாலும் உறுப்புக்களுக்கு ஒரு வித

வலியும் இனம் புரியாத ஒருவித நெருக்கடியும் ஏற்பட ஏதுவாகின்றன.

சீரணிக்கும் செயலில், வேகமும் விறுவிறுப்பும் குறையத் தொடங்குகிறது. ஒழுங்குபட இருந்த உள்ஜீரண உறுப்புக்கள் பரந்துபட விரிந்து கொள்வதால், உடல் சமநிலை மாறிப்போய் விடுகின்றது. அவ்வப்பொழுது பசியும் தாகமும் ஏற்படும் என்றாலும் சீரணம் சரிவர நேரத்திற்கு நடைபெறாமல் போய்விடுகிறது.

உணவு உண்டபின், உணவுப் பையை விட்டு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் அதாவது மூன்று மணிக்குள்ளாக குடற் பகுதிகளுக்கு மாற்றம் பெற்ற உணவுகள் போய்க் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் இயற்கையின் நியதி.

அப்படிப் போகாமல் உணவு அதிக நேரம் அந்த உணவுப் பைக்குள் தங்குவதால் பலவித பணிகள் பங்கமடைகின்றன. பாதகமடைகின்றன. பாழ்பட்டுப் போகின்றன.

அதிக நேரம் ஆக ஆக, பசியின்மை ஏற்படும். அதனால் பசித்துப் புசி என்ற பழமொழி இருந்தாலும், நாகரிகக் காலமானதால் , அந்தப் பழ மொழி அலட்சியப்படுத்தப் படுவதால், அடுத்தடுத்து விழுகின்ற உணவைத் தாங்க முடியாத இரைப்பை உயர்ந்து தளர்வதால், அஜீரணம் உண்டாகிறது.

அஜீரணத்தின் அடுத்தக் கட்டம் ‘மலச்சிக்கல்’ மலத்தில் சிக்கல் என்றால் பலத்தில், வளத்தில், மனத்தில், தரத்தில் எல்லாமே சிக்கல்தான். சிணுங்கல் தான்.

இந்தச் சிக்கலைச் செழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வது மூல நோயாகும். ஆமாம். மலச்சிக்கல் வந்து விட்டது என்றால் உள் மூலம், வெளி மூலம் என்ற நோய்கள் (மலம் வெளியேறும் பகுதி) எருவாயைச் சிக்கெனப் பற்றிக் கொள்ளுகின்றன. பாடாய்ப் படுத்திவிடுகின்றன.

காலம் தெரியாமல் எருவாயைக் கடுக்கின்ற மூல நோயைத் தொடர்ந்து, குடல் பிதுக்க நோய் எனும் ஹெரண்யா வியாதியும் வரும்.

வயிற்றின் அளவு விரிய விரிய, உள்ளே கொழுப்பு பெருகப் பெருக, வேண்டாத சுமையும் கனமும் வயிற்றுப் பரப்பிலே விளைகின்றது. அதனால் இடுப்பு எலும்புகளுக்குக் கோர் புதிய கனம் புகுந்து கொள்கிறது. வலிமிகுந்து கொள்கிறது.

சாதாரணமாக, மனிதன் நிற்கும் பொழுது சமநிலை சக்தியைக் தருகின்ற புவியீர்ப்புத்தானமானது, விரித்து நிற்கும் இரண்டு கால்களுக்கு மத்தியிலே வந்து விழும். அப்படித்தான் விழ வேண்டும். அப்பொழுதுதான் மனிதன் நிமிர்ந்து நேராக நிற்க முடியும். உடலும் உண்மையிலே ஒழுங்காக இருக்கிறது என்றும் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

கூடு கட்டிய நெஞ்சால், முதுகு வளைந்து கொள்ளும் பொழுது, உடல் முன் கவிழ்ந்து

இருக்க, புவியீர்ப்புத் தானம் முன்பாதத்திற்கு முன்னால் விழ, அதனால் நடையிலே நடைமாற்றம் ஏற்படும். தடுமாற்றமும் ஏற்படும்.

தொந்தி அளவிலும் உருவிலும் கனத்திலும் அதிகமாகி விட்டால் முன்புறமாகப் பெருத்த அமைப்பால், முதுகு பின்புறமாக வளைந்து கொள்ளத் தொடங்குகிறது. கவிழ்ந்து கொண்டு கலங்குகிறது.

பாரம் தாங்காத மரக்கிளை வளைவது போல, பின்புறமாக உடல் வளையும் பொழுது, புவியீர்ப்புத் தானமானது குதிகால்களுக்குப் பின்னால் தான் போய் விழ வேண்டிய சூழ்நிலை அமைகிறது.

இதனால் கனம் சுமக்கின்ற காரணத்தாலும், பின்புறம் வளைவினாலும் இனந்தெரியாத வலியினை முதுகெலும்பு நாளா வட்டத்தில் பெறுகின்றது. அது பிற்காலத்தில் பெருகிக் கொண்டே போய். உடலில் நலிவு ஏற்படும் பொழுதெல்லாம், இந்த வலி வலியதாகி

வருத்தத் தொடங்கிவிடும். உறுத்தவும் தொடங்கிவிடும்.

இவ்வாறு முதுகு வலியும் முதுகெலும் பின் உள்வளைவால்விளையும் உள் வேதனையும், வயிற்றுச் சுமையால் இடுப்பெலும்பு வலியும், என்று எல்லா வலிகளும் ஏற்பட ஏற்பட, வாழ்க்கை நிலையில் ஆயாசமே மிகுதியாகின்றது. அவலமே நிறைந்து கொள்கிறது. ஆனந்தமும் மறைந்து கொள்கிறது.

இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழலில் வேகமாக நடக்கவும் ஒடவும் போன்ற சூழ்நிலைகள் தான் அதிகம். ஆனால் அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள். என்ன செய்வார்கள். என்ன செய்யமுடியும் என்று கொஞ்சம் கற்பனை செய்து பாருங்கள். மிகவும் வேடிக்கையான காட்சிதான்.

மேல் மூச்சு கீழ் மூச்சு வாங்கிக்கொண்டு அவர்கள் நடந்து போகும் பொழுது, பாம்பு சீறுவது போலக்கூட அவர்கள் விடும் பெருமூச்சு கேட்கலாம். அந்தப்பெருமூச்சு இதயத்தின் ஏக்க

ஒலி என்றால் நம்பக்கூடியதா என்றால் ஆமாம் என்பதே அதற்குப் பதிலாகும்.

பெருமூச்சு ஏன்?

வேண்டாத சுமைக்கும், விரும்பாத கொழுப்புப் பகுதிகளுக்கும் இரத்தத்தை இறைக்கின்ற கூடுதல் பொறுப்பை இதயம் ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. அதிக வேகமாகத் தன்னை அழுத்தி, இரத்தத்தை இறைக்கும் இதயத்திற்கும். அதனால் ஏற்பட வேண்டிய விரைவுக்கும் உதவக்கூடிய உயிர்க்காற்று - பிராண வாயு அதிகம் வேண்டுமே!

அத்தகைய உயிர்க்காற்று இல்லாவிடில், கரியமில வாயு, லேக்டிக் ஆசிட் போன்ற கழிவுப் பொருட்கள் எல்லாம் உடல் இயக்கத்தால் உடலுக்குள் அதிகம் சேர்ந்து விடுமே!

கழிவுப் பொருட்களால் தான் உடல் சோவடைகிறது. அந்த ஆயாசத்தையும் களைப்பையும் போக்கத்தான் உள் மூச்சும்

வெளிமூச்சும் இணைந்து பெருமூச்சாகப் பெருகி வருகின்றது.

மெலிந்த வயிற் றுத் தசைகளை மேலும் மெலிந் ததாக களி, சீரணிக கும் உறுப் புக் களை செயல்படவிடாமல் பாதித்து, இரத்தக் கொதிப்பை இவடிடம் போல் உண்டுபண்ணி, மலச்சிக்கலை மனமார ஏற்படுத்தி ‘மசமச’ வென்றிருக்கும் ஒரு மந்த நிலையில் வாழச் செய்கிறது. செயல்களில் சுறுசுறுப் பில்லாமல் மதமதத்துப் போகச் செய்வதுடன் அனாவசியமான கொழுப்டை அடிவயிற்றில் சுமந்து கொண்டு திரிபவரைப் பார்த்து அந்த இதயம் ஏன் பெருமூச்சு விடாது?

இந்தத் தொந்தியானது எந்த விதத்திலும், எந்தப் பருவத்திலும் யாருக்கும் எப்பொழுதும் ஏற்றதே அல்ல என்பது, எல்லோருடைய ஏகோபித்த அபிப்ராயமாகும். முடிவும் ஆகும். உண்மைதானே!

உடையும் நடையும்

உடலின் தரமும் திறமும் தான் இந்தத் தொந்தியால் விடை பெற்றுக்கொண்டு போகிறது என்றால், உடலுக்கு அழகு ஊட்டும் உடையைப் பற்றி என்ன சொல்ல?

போட்டுக் கொள்கின்ற முழுகால் சட்டை இடுப்புக்குப் பொருந் தாமல் , அடிவயிற்றின் அடித் தளத் திலே ஆதாரமில்லாமல், அனாதையாகத் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும். கட்டியிருக்கும் வேட்டியோ, விழுந்து விடப்போகிறேன் என்று கைக்குழந்தை போல நழுவிக்கொண்டே இடையை விட்டு இறங்குகின்ற காட்சியைத் தான் நாம் அன்றாடம் பார்க்கிறோமே!

விலையுயர்ந்த துணியாக இருந்தாலும், கலையழகு சொட்டுகின்ற ஆடையாக இருந்து அலங்கரித்துக் கொண்டாலும், பொருத்தமாக உடலில் அமர்கிறதா? அது பார்வையைத்தான் தருகிறதா என்றால் அதற்கான பதிலை நீங்கள் தான் சொல்ல வேண்டும்.

ஆடையில்லாதவன் அரை மனிதன் என்பது பழமொழி என்றால், அழகான ஆடையணிந்தும் அரை மனிதராக ஏன் தோன்ற வேண்டும்,

உடைதான் போகிறது என்று விட்டு விட்டாலும், நடையும் அல்லவா மாறிப் போய்விடுகிறது. 'பிராட்கேஜ்' என்பார்களே அது போன்று பாதங்கள் பக்கவாட்டினைப் பார்த்து விரிந்து கொள்கின்ற பரிதாப நடையல்லவா இந்தத் தொந்தியால் வந்து விடுகிறது.

கால்களின் இடைவெளி அதிகமாகி விரிந்து கொள்ளும் பொழுது, நடக்கும் பொழுது கால்களின் மூட்டுக்களுக்குத் தான் எத்தனை வேதனை?

பலகை போன்ற அமைப்புள்ள வயிறு பானை போன்று, ஆகி, உடை, நடை, உணர்வு போன்றவற்றில் உட்புகுந்து கலக்கிவிட்டு, கலக்கம் ஏற்படுத்துகின்றது போதாது என்று, உடலுறவு நேரங்களிலும் நந்தியாகி வழிமறிக்கும் நிலையை நாம் விளக்க வேண்டிய

அவசியமே இல்லை. அனுபவித்தவர்கள் அந்த அவதியை நிச்சயம் உணர்வார்கள்.

அதை அகற்றத்தான் இத்தனை அக்கறையை இப்பொழுது ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம். நிலையை மேம்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம்.

தொந்தியும் திருப்தியும்

ஆரம்ப காலத்தில் முந்திவரும் தொந்தியினை பணத்தொந்தி என்றும், படாடோபத்தின் சின்னம் என்றும் பெருமை பெற்றது மாறிப்போய், அதனை எவ்வாறேனும் அகற்றிவிடவேண்டும் என்ற ஆத்திர உணர்வுடன் அணுகிப் பார்க்கின்றனர் பலர். ஆண்டுக் கணக்காக அருமை பெருமையுடன் வளர்த்த தொந்தரியை, ஐந்தாறு நாட்களுக்குள்ளேயே மரத்தின் ஆணிவேரறுப்பதுபோல தோண்டி எறிந்து விட முடியுமா? துடித்தால் முடியுமா? துடித்தாலும் போகுமா?

மனச்சோாவும் மன மாச்சரியமும் மிஞ்சிப்போக, அவர்களுக்குள்ளே ஒருவித மனச்சாந்தியை வளர்த்துக் கொள்ளவும் முயல்கின்றனர். அந்த மனக் காயத்தை, உணர்வுகளும் நினைவுகளுமே ஆற்றுகின்றன. எப்படி?

கிராமத்துப் பெண்ணொருத்தி, ஒரு பட்டணத்து வாலிபனை மணந்து கொண்டு அவன் வீட்டுக்கு வருகிறாள். வந்ததும் வராததுமாக அவளை வரவேற்றது மாமியாரோ உறவினரோ அல்லள். வீட்டைச் சுற்றிப் பரவிக் கிடந்த சாக்கடை நாற்றமே. அவள் வீடு சாக்கடை ஓரத்தில் கட்டப்பட்ட ஒரு குடிசை.

முகஞ்சுளித்த புது மணப்பெண், அக்கம்பக்கம் பேசினாலும் ஆசைக் கணவனிடம் கொஞ்சினாலும் கூட அந்த சாக்கடை நாற்றத்தை சகிக்க முடியவே இல்லை என்றே சுட்டிக்காட்டிப் பேசிக் கொண்டிருந்தாள். கேட்டவர்கள் அதற்குப்

பதிலே கூறவில்லை. அவளுக்கு அது தன்னை அவமானப்படுத்துவது போலிருந்தது.

பத்து நாள் போனதும், அவள் அக்கம்பக்கத்தாரிடம் போய், பார்த்தீர்களா! நானும் இந்த வீட்டுக்கு வந்தேன். நாற்றமும் போய்விட்டது என்று கூறி மகிழ்ந்தாளாம். அவளது அறியாமையைக் கண்டு அனைவரும் சிரித்தனராம்.

நாற்றத்தினிடையே வாழ்ந்த அவனது நாசி, நாற்றத்தை ஏற்றுக் கொண்டதால் நாற்றமே தெரியவில்லை என்பது போல, தொந்தியின் சுமையைத் தாங்கித் தாங்கி அனுபவித்தவர்கள் கூட, நமக்கு ஒன்றும் அவ்வளவு பெரிதாகத் தொந்தி இல்லை. இது ஒன்றும் அவ்வளவு அசிங்கமாக இல்லை என்றெல்லாம் தமக்குள்ளே பேசி சமாதானம் செய்து கொள்கின்றனர்.

மனதிற்குள் ஆயிரம் சமாதானம் செய்து கொண்டாலும், மனிதர்கள் பார்வையின்

கிண்டலை, நம்மால் மறைத்துக் கொள்ள முடியவில்லை.

உடலால் உண்டாகிற நோவுகள், உள்ளத்தில் ஏற்படுகிற கவலைகள், அக்கம்பக்கத்தார் அலைக்கழிக்கிற அவதிகள் எல்லாம், ஆத்மாவையே அலறச் செய்து விடுகின்றன.

ஆத்மா என்றால் அஞ்சவேண்டாம். ஆத்மா என்பது காற்று. உயிர்தான்.

உயிர்க் காற்றின் வலிமை குறைகிறபோது ஏற்படுகிற வேதனையைத்தான் ஆத்ம வேதனை என்பார்கள்.

ஆகவே, அவற்றையெல்லாம் தீர்க்க வழி உண்டா?

வழி ஏன் இல்லை. வழியை அறிவதற்கு முன் தொந்தி எவ்வாறு உண்டாகிறது என்பதைக் காண்போம்.

3. தொந்தியைத் தொலையுங்கள்

தொந்தியின் கதை

தொந்தி வந்திருப்பது சிங்கார வாழ்வின் சின்னமல்ல; செல்வச் செழிப்பின் தீபம் அல்ல. ஆடம்பர வாழ்வின் அலங்கார ரூபம் என்று பலர் நினைப்பது போல் அல்லவே அல்ல. அது உடலின் தசைத்திசுக்களின் தளர்ந்த நிலையை மெலிந்த நிலையைக் கேலியாகச் சுட்டிக் காட்டுவதேயாகும்.

மூத்துக் களைத்த முதுமையில்தான் தொந்தி வரும். வாழ்வின் போராட்டக் களமாக விளங்கும் நடுத்தர வயதில் தான் தொந்தி வரும் என்பதெல்லாம் ஆதாரமில்லாத வாதம். அறிவற்றவர்கள் கூறும் நொண்டிச் சமாதானம்.

உழைப்பாளிகள் யாருக்குமே தொந்தி வராது; அதாவது உடலை வருத்துகின்ற வேலையாட்களுக்கென்று சொல்ல வரவில்லை.

உற்சாகமாக ஓடியாடி வேலை செய்கின்ற அத்தனை பேருக்கும் இது பொருந்தும்.

எந்த வயதினராக இருந்தாலும் , எந்தப் பருவத்தினராக இருந்தாலும் அவர்களுக்குத் தொந்தி வராது. வரக்கூடாது. வரவேகூடாது. அப்படி உழைக்கின்ற வர்களுக்கும் தொந்தி வந்திருக்கிறது என்று கூறினால், அவர்களை நாம் நிச்சயம் இனங்கண்டுகொள்ளலாம்.

அந்த உழைப்பாளிகள், பயங்கரக் குடிகாரர்களாக இருப்பார்கள்.

மதுபானம் அருந்துவதற்கும், வயிறு பெருத்து விடுவதற்கும் என்ன சம்பந்தம் என்பதையும் இங்கு ஆராய்வோம். மதுபானத்தில் உள்ள ஆல்கஹாலுக்கு போதை தர மட்டும் தெரிந்திருந்தால் பரவாயில்லை. வயிற்றுக்குள்ளே சென்று பல வேலைகளைச் செய்யவும் அது தயங்குவதேயில்லை.

அவற்றில் முதலாவதாக, அந்தப் போதை பானம் சீரண உறுப்புக்களைப் பாதிக்கிறது.

சீரணிப்பதற்கென்று அங்கே சுரக்கின்ற சீரண நீரினை, அமிலங்களின் சக்தியைக் கெடுத்து விடுகிறது. சுரப்பியையே நிலை தடுமாறச் செய்து விடுகின்றது. குடிகாரரர்கள் வெறுங்குடியுடன் விட்டு விடுகின்றார்களா என்ன?

குடியுடன் கூட மீன், முட்டை, கறி இன்னும் பலவாறாக சேர்த்துக்கொள்கின்ற உணவு வகைகள் எல்லாம், கொழுப்புச் சத்தும் புரோட்டீன் நிறைந்தவைகளாகவே இருப்பதுடன், அதனை அதிக அளவும் உண்டு விடுகின்றார்கள். அதன்பின் அவர்களுக்கு என்ன உழைப்பு இருக்கின்றது?

சீரண உறுப்புக்களின் பாதிப்பு, சீரண அமிலங்களின் உற்பத்தியின் குறைப்பு, கடினமான சக்தியுள்ள உணவு வகைகள் அத்தனையும் உணவுப் பைக்குள்ளே விழுந்து தொடர்ந்து ஊறிக்கொண்டே இருக்கின்றன.

இவ்வாறு அநேக நாட்கள் என்று, அதிக நேரம் என்று உணவு வகைகளை

இரைப்பைக்குள்ளே ஊற வைத்தால் உப்பிக் கொள்ளாதா அந்த இரைப்பை? அதன் மூலமாக அங்கே கொழுப்புச் சத்தும் கொஞ்சம் கூடவே வளர்ந்து கொள்கிறது. கட்டாந் தரையிலேயே புல் முளைக்கும் என்றால் தண்ணீர் விட்டு வளர்த்தால் எப்படி வளரும்?

அதேபோல தான் , குடிகாரரர்கள் வயிறும் தடித்தனமாகப் பெருத்துக் கொள்கின்றன. அவர்கள் எத்தனை உழைப்பாளிகளாக இருந்தாலும் தொந்தி வருவதன் ரகசியம் இதுவே.

நாம் உண்ணும் உணவானது இரைப்பைக்குள் சென்று குழம்பாகி, வேறு பல மாற்றங்கள் பெற்று, சிறுகுடல் பகுதிக்குச் சென்று, அங்கிருந்து பெருங்குடல் பகுதிக்குப் போய், இதற்கிடையில் அதன் சத்துக்கள் இரத்தத்தால் உறிஞ்சப்படுகின்றவரை குறைந்தது மூன்று மணி நேரமாகிறது என்று விஞ்ஞானிகள் கணக்கிட்டிருக்கின்றனர். இங்கே

எல்லாம் தலை கீழ் மாற்றங்கள் தானே நிகழ்கின்றன!

உணவும் தினவும்

இதன் காரணமாகத் தான் காலை, மதியம், இரவு என்று மூன்று வேளை உணவு உண்பது போதும் என்று முன்னோர்கள் கூறினர். ஒரு வேளை மட்டும் உண்பவன் யோகி; இரண்டு வேளை உண்பவன் போகி, மூன்று வேளை உண்பவன் ரோகி என்ற ஒரு பழம் பாடல் இவ்வாறு கூறியிருக்கின்றது.

மூன்று வேளை உண்பவனை ரோகி அதாவது நோயாளி என்ற அந்தப் பாடல் வழி நாம் ஆராய்ந்தால், நம் இன்றைய நாகரிகத்தின் உணவு முறையை எந்த வாழ்க்கையில் சேர்க்கலாம்?

தூங்கி விழித்தவுடன் தொடங்கி, நடு இரவு வரை நொறுக்குத் தீனியாகவும், விருந்தாகவும், வயிறு முட்ட உண்ணுகின்றார்களே! அந்த

வயிறுகள் என்னவாகும்? வந்ததெல்லாம் கொள்ளும் கப்பலாக அல்லவா மாறும்!

பெருந்தீனி தின்பவர்களுக்கும் , பலமுறை உண்பவர்களுக்கும், அளவு தெரியாமல் அடிக்கடி சாப்பிடுபவர்களுக்கும் ஏன் தொந்தி வராது? வளராது?

சாப்பிடுவதற்கு முன்னர் தன் வயிற்றைச் சுற்றி ஒரு வைக்கோலைக் கட்டிக் கொள்வார்களாம் நமது தமிழகத்தின் ஒரு பகுதியில் வாழந்த சில மனிதர்கள். சாப்பிட சாப்பிட வயிறு பெரிதாகி, அந்த வைக்கோல் அறுந்து விழும் வரை சாப்பிடுவார்கள் என்று கூட பலர் பேசக் கேட்டிருக்கிறோம்.

அவர்கள் வயிறெல்லாம் நிச்சயம் பானை என்பதை விட சாலாகவே இருந்திருக்கும் என்று நாம் உறுதியாக நம்பலாம்.

உட்கார்ந்த உழைப்பு

நாள் முழுவதும் வேலை செய்து கொண்டுதானே இருக்கிறோம். ஏன்

எங்களுக்குத் தொந்தி வருகிறது என்று அலுவலகத்தில் பணியாற்றும் அன்பர்கள் என்னிடம் கேட்டதுண்டு.

ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்தபடியே, அதிக நேரம் வேலை செய்தவாறு இருந்தால், நிச்சயம் தொந்தி வரத்தான் செய்யும். அலுவலக எழுத்தர்கள், தட்டெழுத்தாளர்கள் போன்ற பணிபுரிபவர்கள் அனைவரும், ஓரிடத்தில் அமர்ந்தே வேலை செய்யும்போது, அடி வயிறு மடங்குவது போல்தான் அவர்கள் உட்கார்ந்திருக்கின்றனர்.

அதிக நேரம் வயிறு மடிந்திருக்கும் பொழுது, வயிற்றின் உள்ளே உள்ள உறுப்புகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. அவை அழுத்தப்படுவதன் காரணமாக, இயல்பாக இயற்கையாக செயல்படமுடியாமற் போகவே, சீரணம் தடைப்பட்டுப் போகின்றது.

இதுபோலவே உட்கார் ந்தே வியாபாரம் செய்பவர்களும், உட்கார்ந்து, அமர்ந்து உறங்கிப் பொழுது போக்குகின்றவர்களும் இந்தத்

தொந்தியால் நிச்சயமாக ஆட்படுத்தப்படுகின்றனர். மேலும் புகைபிடிப்பதும், சீரண பகுதிகளை பாதிக்கிறது என்றும் அறிவியல் விரித்துரைக்கின்றது.

விளையாடினால் தொந்தி வருமா?

பொதுமக்களிடையே அதுவும் படித்தவர்களிடையே உலவுகின்ற இன்னொரு தப்பபிப்ராயம் இருக்கிறது. அதையும் இங்கே விவரிப்பதும் விவாதிப்பதும் அவசியமாகின்றது.

உடற்பயிற்சி செய்கின்றவர்களும் விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கின்றவர்களும் உடற் பயிற்சியையோ விளையாட்டையோ விட்டு விட்டால், தொந்தி வந்துவிடுகிறது. அதனால் தான் நாங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதோ விளையாடுவதோ இல்லை என்பவர்கள் நிறையபேர் இருக்கிறார்கள். அதை நம்புவோரும் இருக்கத்தான் செய்கின்றார்கள்.

உடற் பயிற்சி செய்யும் பொழுதும் சரி, விளையாடுகின்ற காலங்களிலும் சரி, அவர்களின் உடலியக்கம் அதிகமாகிறது என்பது யாவரும் அறிந்ததே. அந்த இயக்கத்தின்போது அழிந்து போன தசைத் திசுக்களையும், இழந்து போன சக்தியையும் மீட்டுக்கொள்ள வேண்டியதற்காக தேவையான அதிக அளவு உணவினை உண்கின்றார்கள். நிம்மதியாக உறங்குகின்றாள்கள். அதன் காரணமாக உடல் தெளிவாகவும் பொலிவாகவும் விளங்குகின்றது.

உடற்பயிற்சியை விட்டு விட்ட பிறகு, விளையாட்டை விட்டு ஒதுங்கி விட்டதற்குப் பிறகு, அவர்களின் வாழ்க்கை முறை என்ன என்பதையும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். செய்த வேலையை அதாவது ஒழுங்காக செய்து வந்த பயிற்சியையும் விளையாட்டையும் விட்டு விட்ட பிறகு, அவர்கள் மனதில் தாங்கள் பெரிய வீரர்கள் என்ற எண்ணம் தான் ஓங்கியிருக்கிறது.

அதன் காரணமாக, நமது உடல் எதையும் தாங்கும் என்ற தைரியத்தில் உணவு வகையில்,

உடல் உறவு வகையில், நடைமுறையில் அனைத்திலும் இயற்கைக்குப் புறம்பான முறைகளில் ஈடுபடுகின்றார்கள், வாழ்கின்றார்கள்.

பயிற்சி செய்யும் காலத்தில் ஒருவர் பத்து இட்லி சாப்பிடுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். பயிற்சியால் பசி ஏற்பட, அதற்காகச் சாப்பிட, சரியாக ஜீரணமாக, எல்லாமே முறையாக நடைபெறுகின்றது.

பயிற்சியை விட்டு விட்டவர்கள் தினசரி சாப்பிடும் பத்து இட்லியின் அளவைக் குறைப்பதில்லையே! அந்த அளவைத் தொடர்கிறார்கள். அதற்கும் மேலும் உண்கிறார்கள். வயிறு தாங்குமா? உண்டது ஜீரணமாகுமா? இப்பொழுது நமது நிலை என்ன? வலிமை என்ன? என்று எண்ணிப் பார்ப்பதே இல்லை.

அருமையாக ஜீரணித்த வயிறு, அழுக்கடைந்த சோம்பேறித்தனத்தால், அஜீரணம் கொள்கிறது. பிறகென்ன. இதை

உணராத ஆட்கள் தாம் விளையாட்டையும் பயிற்சியையும் தங்கள் தவறான வாழ்க்கைக்கு உதவி கோரி, பலியாக்கி விடுகிறார்கள்.

இறுதியில் நடப்பது என்ன? உடல் என்பது இரத்தத்தாலும் தசைகளாலும் எலும்புகளாலும் ஆனதுதானே?

மனம் போல் விளையாடிவிட்டால், தேகம் தாங்குமா? உடற்பயிற்சியால், விளையாட்டால் பெற்ற சக்தியை அதற்குப் பிறகு மனம் போல பயன்படுத்திக் கொண்டு இயற்கையல்லாத வழிகளில் இயங்கி, கடைசியில் தமது தவறை மறைத்து விட்டு விளையாட்டின் மீது பழி சுமத்தி விடுவது நன்றி மறந்த தன்மையல்லவா?

ஆகவே, உணவு முறையில் உட்கார்ந்து உழைக்கின்ற வகையில், உடல் உழைப்பற்ற நிலையில், மதுபான வழியில் வயிறு பெருத்துப்போகின்றது என்பதை நாம் மறக்கக்கூடாது.

மேலே காணும் முறைகளில் நடந்து கொண்டால், நடுத்தர வயதிலும், முதுமையிலும் தான் தொந்தி வரும் என்பதில்லை, பள்ளிப்பருவத்திலும் கூடவரும்.

உடலைப் பொறுத்த வரையில், தவறாக நடந்து கொண்டால், தண்டனை உடனே கிடைக்கும் என்ற உண்மையை உலகத்தார் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். முழுதாக இருக்கும் வரைதான் பானை. கீழே விழுந்து உடைந்தால் அதற்குப் பெயர் ஒடு.

அதேபோல் தான் போற்றிக் காக்கின்றவரைதான் உடல் வலிமையோடு இருக்கும். வனப்போடு சிரிக்கும். பணியாளராக உழைக்கும். பலப்பல இன்பங்களை அளிக்கும்.

ஒற்றையடிப் பாதையை விட்டு வேறிடத்தில் கால் வைத்தால், நெருஞ்சில் முள் குத்தும் என்பார்களே, அதுபோல வாழ்க்கைப் பயணத்தில் வயிற்றினைக் காக்கும் வழி கண்டு பின் சென்றால்தான் வாழ்வு சிறக்கும். இல்லையேல் நோயே முன் நின்று சிரிக்கும்.

ஆகவே, வராததற்கு முன்னமேயே தொந்தி வராத வழிகளைக் கடைப்பிடிப்போம். மீறி வந்து நம்மிடையே இருக்கின்ற தொந்தியைத் தொலைப்பதற்குரிய வழி வகைகளை நாம் அறிந்து, உய்த்துணர்ந்து, ஒரே மனதுடன் நினைவுடன் பின்பற்றி அதே இன்பம் விளைய தொந்தியைத் தொலைக்கும் வழிகளை இனிக் காண்போம்.

4. தொந்தியின்றி வாழுங்கள்

பட்டினி கிடந்தால் போகுமா?

வந்து விட்ட தொந்தியை விரட்டி விட வேண்டும் என்ற வேகத்துடனும் வெறியுடனும் விவரம் புரியாமலேயே, எத்தனையோ முறைகளையும், வழிகளையும் அன்பர்கள் பின் பற்றுகின்றார்கள்.

தொந்தியைத் தொலைக்கும் வழிகளைக் கூறி, விளம்பரங்கள் ஏதாவது வருகின்றனவா என்றும் பத்திரிக்கைகளைப் புரட்டிப் பார்க்கின்றனர். அக்கம் பக்கம் உள்ளவர்களை ஆலோசனை கேட்கின்றனர். அரை வேக்காடு போன்ற பல அறிவுரைகளை ஆர்வத்தோடும், அதிக அக்கறையுடனும் கேட்டு, செயலில் முனைகின்றனர்.

பல நாளாகியும், போதிய பலன் கிடைக்காது போகவே, ஒருவித சலிப்பும் வெறுப்பும் கொண்டு, தமக்குள்ளேயே ஒரு

தீர்மானத்திற்கு வருகின்றனர். அது என்னவென்றால் பட்டினி கிடந்தால் தொந்தி போய்விடும் என்பது தான்.

பட்டினி கிடக்க முயன்று, பிறகு உண்ணும் உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொண்டு வந்தாலும், தொந்தி தொலைவது இல்லையே? காரணம் என்ன?

உண்ணும் உணவின் அளவைக் குறைத்தாலும், பட்டினி கிடந்தாலும் பாதிக்கப்படுவது வயிறல்ல. பெருத்த தொந்தியல்ல. உடல்தான்.

உணவின் அளவு குறைவதால், உணவே இல்லாததால், உடலின் எடை குறையுமே தவிர, வயிற்றின் அளவு குறையாது. அவ்வாறு உடல் குறைவது உடலுக்கு அசதியையும் அயற்சியையும் தந்து, ஆபத்தான நிலைக்குக் கொண்டு போய்விடும்.

நாம் ஏன் உணவை உட்கொள்ளுகிறோம் என்பதை இந்த நேரத்தில் கருத்தில் கொள்வது

மிகப் பொருத்தமாக அமையும். நாம் வேலை செய்யும் பொழுது உடலில் உள்ள தசைகளின் திசுக்கள் உடைந்தும், பழுதடைந்தும் போவதுடன், களைத்துப் போயும் விடுகின்றன.

அவ்வாறு பழுதடைந்தவைகளைப் புதுப்பிக்கவும், உணவின் ஊட்டம் உதவுகின்றது. அத்துடன் உடலில் உள்ள உஷ்ண நிலையை ஒரே சீராக (98.4°F) நிலையாக வைத்திருக்கவும், மீண்டும் களைப்பின்றி பணியாற்றக் கூடிய சக்தியை அளிக்கவும் உணவு பயன்படுகின்றது.

ஆகவே, உணவைக் குறைப்பதானது உடலுக்கு ஊறு விளைவிப்பதாகும். அத்துடன், உடல் உறுப்புக்களும் தம் வலிமை இழந்து விடுகின்றன. மீண்டும் உணவினை அதிகம் உண்டால் உறுப்புகள் செழுமையடைந்து விடும் என்றால், பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புக்கள் பாதிக்கப்பட்டவை தானே! பலக்குறைவு தானே!

படுக்கையில் கிடக்கும் நோயாளிகள் உணவின்றி பட்டினி கிடக்கலாம்.

திடகாத்திரமானவர்கள் ஏன் பசியை அடக்க வேண்டும். ஆகவே, பட்டினி கிடப்பவர்கள் இவ்வழியினைத் தவிர்த்து விட வேண்டும்.

உணவு சாப்பிட்டால் தானே வயிறு வளர்கிறது. அதற்குப் பதிலாகத் தண்ணிரை அதிகம் அருந்தலாமே என்று பலர் இப்படிச் செய்கின்றார்கள். பட்டினி கிடப்பது போல் தான் இந்த வழியும் இருக்கிறது.

தண்ணீரைக் குடித்து விட்டால், அது வயிற்றை நிரப்புவதுடன் பசியையும் தடுத்து விடுகிறது. பசி குறைந்தால், உணவு எடுபடாது. அதனால் உடல் எப்படியும் பாதிக்கப்படவே செய்கிறது.

இன்னும் சிலர் (Turkish bath) வென்னிரிலும் குளிர்ந்த நீரிலும் உடலை நனைத்து அழுத்திப் பிடித்து விடுவதன் மூலம் தொந்தியைத் தொலைத்து விடலாம் என்று உடலைக் கெடுத்துக் கொள்கின்றனர். அதனால் சளி பிடித்துக் கொள்ளவும், நெஞ்சு வலி ஏற்படவும் போன்ற பல வேதனைகள் தோன்றும்.

ஆகவே, வயிற்றைக் குறைப்பதற்கு வழி ஒன்றே ஒன்று தான் . அதுதான் உணவில் கவனமும் பயிற்சியைத் தினமும் கொள்வதாகும்.

உணவு முறை

முதலில் உணவு முறைகளில் உகந்த வழியினைக் கையாளும் சிறந்த நிலையினைக் காண்போம்.

வயிற்றைச் சுற்றிலும் கொழுப்புப் பரவி விடுவதால் தான் தொந்தி வந்திருக்கிறது என்று நமக்கு நன்றாகத் தெரியும். ஆகவே தொந்தியைத் தடுக்கவோ, குறைக்கவோ, வேண்டுமானால், கொழுப்பினைக் கொடுக்காத சத்துள்ள உணவு வகைகளை நாம் உண்ண வேண்டுவது முக்கிம் என்பது சொல்லாமலே விளங்குமன்றோ!

முடிந்தவரை உருளைக்கிழங்கு, வெண்ணெய், ரொட்டி, கேக், ஜாம், இனிப்பு வகைகள், சர்க்கரைட் பொருட்கள்

போன்றவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்க்காமல் தடுத்து அளவோடு உண்ண வேண்டும்.

எண்ணெயில் செய்த வருவல், பொரியல் அனைத்தும் ஜீரணிப்பதற்கு அதிக நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளும் கடினத்தன்மை கொண்டிருப்பதால், தொந்தியைக் கரைக்கும் காலங்களிலும், அதற்கு முன்னும் பின்னும் முடிந்தவரை பொறியல் வறுவல்களில்லாமல் அவியல் உணவையே உட்கொள்ளவேண்டும்.

மதுபானத்தில் உள்ள ஆல்கஹாலில் கார்போஹைடிரேட்டும், அதிக சர்க்கரைச் சத்தும் இருப்பதும் வயிற்றில் அதிகக் கொழுப்பு வளர்வதற்குரிய காரணமாகும்.

ஆகவே, கார்போஹைடிரேட்டு என்று கூறப்படும் மாவு சர்க்கரை சத்துள்ள உணவு வகைகள், ஸ்டார்ச் சத்துள்ள பொருட்கள் , *(Bakery items)* சர்ககரையால் செய்யப்பட்டிருக்கும் எந்தப் பண்டமாக இருந்தாலும் சரி அவைகளை அகற்றி, புரோட்டின் சத்துள்ள உணவு

வகைகளை அதிகமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

புரோட்டின் சத்துள்ள பொருட்களில் பழவகைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், பசும்பால், பாலேடுகள் முதலியவற்றை அதிகம் உட்கொள்வதால், உடல் சமநிலையான சத்துக்களுடன் சமாளித்துக்கொள்ளும்.

இவ்வாறு உணவு வகைகளில் மாற்றத்துடன் உட்கொள்கின்ற நேரத்தில், மலச்சிக்கலையும் நாம் மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

மலச்சிக்கல் இருந்தாலும் வேறு பல நோய்கள் வழியிருப்பதால், பூரணமாக மலத்தை வெளியேற்றிட இன்னும் உணவில் அதிகமாக முட்டைகோசு, பசலைக் கீரை, காலி பிளவர், அதிக அளவில் வெங்காயம், முள்ளங்கி போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கையில் வாய்ப்பும் வசதியும் உள்ளவர்கள் பழச்சாறு தினம் ஒரு டம்ளர் அல்லது இரண்டு டம்ளர் பருகினால்,

தேவையான பலனையும் பெறலாம். ஆப்பிள் சாறும் ஆரஞ்சு பழச்சாறும் உடலுக்கு நல்ல சக்தியைக் கொடுத்து உள்ளுறுப்புக்களில் இருக்கும் கொழுப்புச் சக்தியையும் அழித்து நல்ல பயனைத் தரும்.

உறக்கமும் ஒரு காரணமே!

இனி, உறங்கும் பொழுது ஒரு சில முறையையும் பற்ற வேண்டியது மிக மிக முக்கியம்.

தலைக்கு ஒரு தலையணை வைத்துக் கொண்டு, நீட்டியிருக்கும் கால்களுக்கு இரண்டு தலையணை வைத்து. அல்லது தலைக்கு வைத்திருக்கும் அளவுக்கு மேலே தலையணை கால்களுக்கு வைத்துப் படுத்து உறங்குவோர் உண்டு. அவ்வாறு தலைப்பாகம் தாழ்ந்தும், கால்பாகம் உயர்ந்தும் படுத்திருப்பது நல்லதல்ல.

அத்துடன் கால்களுக்கிடையிலே தலையணையைத் திணித்துக் கொண்டு உறங்குவதும் நல்ல முறையல்ல. குறுக்கிப்

படுத்திருந்தாலும், நீட்டிப் படுத்திருந்தாலும் வயிறு தொய்ந்த நிலையில் இல்லாமல் படுத்து உறங்கும் பழக்கம் வயிறு பெருக்காமல் காப்பாற்றும்.

பகலில் உறங்குவதால் உடல் பெருத்து விடும் வயிறு பெருத்து விடும் என்றும் ஒரு ஐதிகம் உண்டு நன்றாகக் களைத்துப் போகும் அளவுக்கு உழைப்பவர்கள் ஒரு சிறிதுநேரம் படுத்துத் தூங்கி எழுவது நல்லது. அதை ஆங்கிலத்தில் *NAP* என்பார்கள். தமிழிலே கோழித்துக்கம் என்றும் சொல்வார்கள்.

அயர்ந்து அதிக நேரம் பகலில் உறங்குவது உடலுக்கு நல்லதல்ல. அது இரவு தூக்ததைக் கெடுத்துவிடும். நன்றாக இரவில் தூங்கினால்தான் உண்ட உணவு சீரணமாகும். இல்லையேல் விழித்திருப்பது கண்ணுக்கும் வயிற்றுக்கும் மற்றும் உடலுக்கே கேடு பயப்பதாகும்.

இனி தொந்தியைத் தொலைப்பதற்குரிய ஒரே துணையான உடற்பயிற்சியைப் பற்றி விளக்குவோம்.

உடற்பயிற்சி என்றதும், எதையோ தூக்கச் சொல்வார்கள். என்னென்னமோ பண்ணச் செய்வார்கள் என்ற பயம் எல்லோருக்குமே வருவது இயல்புதான். அந்த அளவுக்கு உடற்பயிற்சியைப் பற்றி இல்லாததும் பொல்லாததுமாக, பொய் வதந்தியை பொல்லாதவர்கள் பரப்பி விட்டிருக்கின்றார்கள்.

இங்கே நாம் கூறப் போகின்ற பயிற்சி எந்த எடையையும் துக்கவோ, அந்தரத்தில் தொங்கவோ இருக்கும் வகையில் அல்ல. உடலை இயக்கப் போகிறோம். முறுக்கப் போகிறோம் என்பது அல்ல.

உடல் உறுப்புக்களைப் பதமாக்கப் போகிறோம். வதமாக்குவது அல்ல. உடலை இன்பத் தலமாக்கப் போகிறோம். துன்பக் களமாக்க அல்ல என்பதை முதலில் உணர வேண்டும்.

பயிற்சி என்றால் என்ன?

ஆகவே, உடற்பயிற்சி என்றதும், முன்னே வைத்துக் கொண்டிருக்கின்ற முரணான கருத்துக்களை முற்றுந் துறந்துவிட்டு, மறந்துவிட்டு, உடற்பயிற்சி என்றால் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொண்டால் போதும். பூரிப்புதானே வந்து விடும்.

நாம் பேசும்பொழுதும், நடக்கும் பொழுதும் கைகால்களை அவயங்களை அசைக்கிறோமே, அது இயற் கையான இயல்பான இயக்கம். அதனை இயற்கையான அசைவு (Movement) என்பார்கள்.

ஏதாவது வாழ்வின் தேவைக்காக உடலை நாமே வலிந்து இயக்குகிறோமே அதற்கு வேலை (work) என்று பெயர். அதாவது பயன் கருதி தேகத்தை உழைப்பில் ஆழ்த்துவது.

உடற் பயிற்சி எண் பது, இயற்கையான அசைவுகளுடன், உடல் நலம் வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கும் பயனை எதிர்நோக்கி, அதிக

சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வெளிவிட்டு, ஒரு முறையான ஒழுங்கான அசைவுகளை உடல் உறுப்புகளுக்குத் தருவதுதான் உடற்பயிற்சியாகும்.

உடலை உல்லாசமாக, உற்சாகமாக வாழ வைக்கப்பயிலுதல், பயிற்றுதல் தான் உடற்பயிற்சியாகும்.

உடல் உறுப்புக்களை இயக்கி, இயக்குவதன் மூலம் நுரையீரலை உயிர்க்காற்றால் நிரப்பி அதன் மூலம் இதயத்தை வலிமையாக்கி, இரத்தத்தை விரைவுபடுத்திக் கழிவுப் பொருட்களை விரைவாக வெளியேற்றி, உடலைத் தூய்மைப்படுத்தவும் உடலை மேன்மைப்படுத்தவும், மெருகேற்றவும் மேற் கொள்களின்ற முயற்சியே உடற்பயிற்சியாகும்.

5. உடற்பயிற்சியா! என்ன அது?

உழைக்கப் பிறந்தது தான் நமது உடல். உழைக்க உழைக்க உறுப்புக்கள் உறுதியடைகின்றன. உள்ளம் விரிவடைகிறது. மகிழ்வடைகிறது.

உழைப்பை மனித இனம் மறக்கத் தொடங்கிய நாட்கள், மனிதர்கள் மகிழ்ச்சியைத் தொலைத்துவிட்ட நாட்களாகும்.

உழைப்புக்குப் பதில் மனித மனத்தில் மதர்ப்பு குடிகொண்டு விட்டது. உழைப்பை வெறுக்கத் தொடங்கிய மக்களிடையே நலிவுகள் நிறைந்தன. நலங்கள் மறைந்தன. பலமும் பறிபோயிற்று.

புதிதாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட எந்திரங்களை மக்கள் நம்பியது, பயன் படுத்தியது தவறேயல்ல. அந்த மக்கள் எந்திரங்களை வைத்து, தங்களை எந்திர மனிதர்களாக மாற்றிக் கொண்டது முதல் தவறு.

உடலால் உழைப்பதை கேவலமாக நினைத்தது அடுத்த தவறு.

உடலுக்கு எது வந்தாலும் மருந்து இருக்கிறது. வைத்தியம் இருக்கிறது என்று நம்பி உண்டு, உறங்கி, உடலைக் கெடுத்துக் கொண்டது மூன்றாவது தவறாகும்.

ஆரம்பத் தவறுகளை உடல் தாங்கிக் கொள்ளும் அது உடலின் இயற்கையான ஆற்றலாகும்.

தவறுகள் தாங்க முடியாத சுமையாகும் போது தேகம் தாக்குதலுக்கு ஆளாகிறது. தடுமாறிப் போகிறது ஆக்கபூர்வமான வேலைகளில் ஈடுபட முடியாத அளவுக்கு ஆற்றலை இழந்து போகிறது.

அப்பொழுதும் தவறுகள் குறைக்கப்படாமற்போனால், உடல் வேலை நிறுத்தம் செய்கிறது. அதாவது ஸ்டிரைக் செய்கிறது. அந்த எதிாப்பின் வெளிப்பாடு தான் உடலின் சுகவீனம்.

உங்கள் தவறுகளுடன் என்னால் ஒத்துப் போக முடியாது என்று தேகம் செய்கிற வேலை நிறுத்தத்திற்குப் பெயர்தான் நோய், என்ற பெயரைப் பெறுகிறது.

சரியான உணவு, முறையான உழைப்பு, நெறியான உறக்கம், தரமான ஓய்வு, திறமான நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் என்ற நிலையிலிருந்து மனிதர்கள் தவறும் போது தடுமாறுகிற தேகத்தை மீண்டும் சரி செய்ய வேண்டுமானால், தவறுகளை தவிர்ப்பது மட்டுமல்ல, மீண்டும் தேகத்தை செம்மைப்படுத்த, செழுமைப்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும்.

அந்தத் தரமான முயற்சிக்குப் பெயர் தான் உடற்பயிற்சியாகும்.

உடற்பயிற்சியா என்ன அது? என்று ஏளனமாகக் கேட்கும் மதமதர்த்த மக்கள் நம்மிடையே நிறைய பேர்கள் இருக்கிறார்கள்.

விரும்பியதை உண்ணுகிற வசதி; உடலை மறைத்து பினுமினுக்கின்ற உடை, உலகை

ஆள்கிறோம் என்று கர்வப்படுகிற அளவுக்கு உல்லாச நடவடிக்கைகள்.

இப்படிப்பட்ட மக்களைத் தான் வியாதிகள் விரைந்து பாய் கைப்பற்றுகின்றன. கலக்கிவிடுகின்றன.

நோய்கள் வருவதை இயற்கையென்றும், தவிர்க்க முடியாது என்றும் வேதாந்தம் பேசிக் கொண்டு; வதனைகளை அனுபவித்துக் கொண்டு, நோய்களுக்குத் தங்கும் விடுதியாக வாழும் வக்ரபுத்தியுள்ள மக்களை, மீட்டுக் கொண்டு வரும் மேன்மையான பணிதான் உடற்பயிற்சி என்பதை இன்னும் எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளவே இல்லை.

அவர்களின் கேள்வி உடற்பயிற்சியா? என்ன அது?

கேள்விக் கேட்பவர்கள் ஒரு புறம். கேலிக்குறியது என்று சொல்லி மகிழும் கூட்டம் மறுபக்கம். உடற்பயிற்சி வசியம் என்று எல்லோரும் சொல்லுகின்றார்கள் என்று

மட்டுக்கொண்டு, நம்பிக் கொண்டு, அதே சமயத்தில் சந்தேகம் ஏற்பட்டு சங்கடப் படுகின்ற மக்கள் தான். நாட்டில் நிறைய பேர்கள் இருக்கின்றார்கள்.

அவர்கள் சந்தேகம் நியாயமானது தான், ஏனென்றால், டற்பயிற்சியைப் பற்றி தவறாகப் புரளி கிளப்பி விடுகிறவர்கள் படித்த கூட்டமாக இருப்பதால் தான்.

படிக்காதவர்களை விட பாமரர்களாக, மந்த புத்திக்காரரர்களாக அவர்கள் இருந்து கொண்டு, தங்களை நம்புகிறவர்களைத் தடுமாறச் செய்கிற தற்குறிகளாக அல்லவா சமுதாயத்தில் திரிகின்றார்கள்.

ஆக, நாம் இங்கே சில நல்ல விஷயங்களை நினைவுக்குக் கொண்டு வருவோம்.

சந்தேகங்களை விஞ்ஞான ரீதியில் அலசி, தீர்த்துக் கொள்வோம்.

சகல சௌபாக்கியங்களையும், சுகங்களையும் வழங்குகின்ற உடற்பயிற்சிகளின் மேன்மைகளையும் புரிந்துகொள்வோம்.

உடற் பயிற்சிகள் தரும் கொடைகள்

1. உடற்பயிற்சி உடலை ஒரு அளவோடு வைத்திருக்க உதவுகிறது. *(Shape)*

2. உடற்பயிற்சி உடலை அழகாகக் *(Trim)* காத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

3. என்றும் நலமாக, பலமாக உடலை வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

ஆனால் மக்களிடையே முகிழ்ந்து எழுகின்ற திடீர் சந்தேகங்கள், திகைப்பூட்டும் நம்பிக்கைகள், தீவிரமான குழப்பங்கள் இவற்றை என்னென்ன என்று பகுத்துத் தொகுத்து பார்ப்போம்.

2. சந்தேகங்களும் சங்கடங்களும்!

விளம்பரமும் விவாதமும்

எல்லோரும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று எல்லாருமே சொல்கிறார்கள். யோசனை கூறுகிறார்கள் புத்திமதி என்கிற பெயரிலே, பலவாறு புத்தி புகட்டுகின்றார்கள்.

உடற்பயிற்சி செய்வதால், உடல் இளைத்துவிடும். எழிலாகத் தோன்றும்; திறமானதாகிவிடும் என்றெல்லாம் உற்சாகப் படுத்துகின்றார்கள்.

அவற்றை உண்மையாக்குவது போல, அற்புதமான விளம்பரங்கள் எல்லாம் பத்திரிக்கைகளில் வருகின்றன. உத்வேகத்தைத் தருகின்றன.

“14 நாட்கள் பயிற்சி செய்யுங்கள். உடல் உன்னதமான அமைப்பையும் தோற்றத்தையும் அடைந்து, அழகாக மாறிவிடும்.” இப்படி ஒரு விளம்பரம்.

“ஆறு வாரப் பயிற்சிகள் போதும், உங்கள் உடலில் அழகை ஏற்றும், ஆண்மையை பறை

சாற்றும். ஆற்றலைக் கூட்டும், ஆனந்தத்தை மீட்டும் ''. இப்படிப்பட்ட விளம்பரங்கள் பல.

''ஒரு நாளைக்கு 4 நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்தால் போதும். உற்சாகமான உடலை நீங்கள் பெறமுடியும்''... படி ஒரு விளம்பரம்.

''12 நாட்களுக்கு பயிற்சி செய்தால் போதும். பலமும் நலமும் பெறலாம்.''

விளம்பரங்கள் இப்படி வரும்போது, விவரங்கள் புரியாமல், விவாதங்களில் ஈடுபட்டு, சந்தேகப் பேர்வழிகளாகப் படிந்தவர்கள் மாறி, சங்கடத்திற்குள்ளாகின்ற சோதனை சூழ்நிலைகள்தான் அதிகமாகி விடுகின்றன.

நடைமுறை இடையூறுகள்

இப்படிப்பட்ட விளம்பரங்களைப் படித்த பிறகு, எப்படித்தான் செய்வது என்பதில் தான் சிக்கல். சிந்தனைகளில் சிணுங்கல் , ஆக , யோசனை சொல்கிறவர்கள். சொல்லி விட்டுப் போய் விடுகிறாள்கள், கேட்டவர்களோ கிறங்கிப்போய் நடக்கிறார்கள். எது உண்மை.

எது எளிமை, எது நடைமுறை என்பதில்தான் குழப்பம். இவற்றைத் தீர்த்து வைப்பது நமது கடமையாகிறது.

1. தினந்தோறும் பயிற்சிகள் செய்தாக வேண்டுமா?

செய்தாக வேண்டும். செய்யத்தான் வேண்டும். இது தான் உரிய முறை, உண்மை நிலை.

வாரம் இரண்டு முறை போதும், மூன்று முறை போதும் என்பது எல்லாம் வரட்டுவாதம். முரட்டுவிவாதம். தினந்தினம் பயிற்சிகளைக் செய்வது தான் தேகத்திற்கு நல்லது, சிறந்தது ஆகும். இது எப்படி?

உடற்பயிற்சி செய்யும் போது, பயிற்சி பெறுகின்ற தசைகள் பலம் பெறுகின்றன. பக்குவமான தரம் பெறுகின்றன. பயிற்சி செய்யாத போது, தசைகள் உழைப்பை இழந்து, சக்தியின் தரம் இழக்கின்றன.

வாரத்திற்கு மூன்று நாள் அல்லது, இரண்டு நாள் பயிற்சி செய்யலாம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். பயிற்சி செய்கிற நாட்களில் உடல் பயிற்சியால் கிளர்ச்சி ஏற்படுத்திக் கொள்ள; பயிற்சி செய்யாத நாட்களில் தசைகள் இயக்கமில்லாத நிலையில் தான் இருக்கின்றன.

இந்த இயக்கமில்லாத நிலை (Immobile) யில் தசைகள் இருக்கும்போது, தசைகளின் மொத்த சக்தியில் 1/5 பாகம் குறைந்து போகிறது என்பதை, அமெரிக்க தேசிய வான் வெளிக் கழகத்தின் விஞ்ஞானிகள் சோதனைகள் மூலம் கண்டறிந்து கூறியிருக்கின்றனர்.

இயக்கமில்லாத தசைகளில் சக்தி குறைவது போன்ற சூழ்நிலை எப்படி ஏற்படுகிறது என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா?

தசைகளின் இயக்கம் இல்லாத போது இரத்த ஓட்டத்தின் வேகம் குறைகிறது. உள்ளே காற்றை இழுத்து வெளியே விடுகிற சுவாசத்தின் ஆற்றலும் அளவும் குறைகிறது. உண்ணும் உணவை ஜீரணிக்கிற ஜீரண மண்டலத்தின்

வலிமையும் குறைகிறது. இதனால். உடலில் உள்ள உணர்வு நரம்புகளின் (Nerves) உற்சாக உழைப்பும் குறைந்து போகிறது.

இப்படியே சிறிது சிறிதாகக் குறைகிற சக்தியை மீட்டுத் தருவது உடற்பயிற்சி, தினந்தோறும் பயிற்சி செய்யாத போது, இப்படிப்பட்ட சக்தியின் சரிவையும், சீரான இழப்பையும் நாம் சந்தித்தே ஆகவேண்டும்.

இங்கு நாம் ஒரு முக்கியமான கருத்தை அறிந்திட வேண்டும் . உடலுக்கு உதவுகிற ஒரு சில வைட்டமின்களை, உடலுக்குள் சேர்த்து வைத்துக்கொள்கிற சக்தி உடலுக்கு இல்லை. உடலாலும் முடியாது. அவற்றை அவ்வப்போது, உற்பத்தி செய்தும் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அந்த உற்பத்தியைத் தான் உடற்பயிற்சிகள் செய்து உடலின் ஆற்றலை அழியவிடாமல் காத்து நிற்கின்றன.

குறைந்தது 48 மணி நேரம் முதல் 72 மணி நேரத்திற்குள்ளாக, தசைகளை இயக்கி, அந்தக் குறிப்பிட்ட வைட்டமின்களை உண்டாக்கிக்

கொண்டாக வேண்டும் என்பதுதான் ஆராய்ச்சியின் முடிவாகும்.

மூன்று நாளைக்கு ஒரு முறை பயிற்சி செய்யும் போது, இந்த சக்தியை இழந்து போகிறோம். தினந்தோறும் பயிற்சிகள் செய்தால், வைட்டமின்களை வளர்த்துக்கொண்டு, வலிமையாக வாழ்கிறோமே! அதனால்தான், தினந்தோறும் பயிற்சிகளைச் செய்தாக வேண்டும். என்பது ஒரு கட்டாயமான, ஆனால் களிப்பான கடமையாகிறது.

2. எவ்வளவு நேரம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

ஒரு நாளைக்கு நான்கு நிமிடப் பயிற்சி போதும், பத்து நிமிடம் போதும் என்பதெல்லாம் அறிவார்ந்த அணுகு முறையல்ல.

குறைந்தது 20 நிமிடங்கள் பயிற்சிகள் செய்தால்தான், குறிப்பிட்ட, எதிர்பார்க்கும் பயன்கள் கிடைக்கும் என்பதையும்

ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆராய்ந்து கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர்.

நமது உடலில் நானூறுக்கு மேற்பட்ட எலும்புடன் இணைந்த தசைகள் (skeletal muscles) இருக்கின்றன. இந்த எலும்புத் தசைகள் தான் எலும்புகள் இணைப்பான முட்டுக்களின் தடங்கலற்ற இயக்கத்திற்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன.

அத்துடன், உடல் நிமிர்ந்து நிற்கின்ற தோரணையை (Posture). உடல் எடையைத் தாங்குகின்ற சக்தியை, இந்தத் தசைகள் தாம் தருகின்றன. சுவாசத் தசைகளை உள்ளே அழுத்தி பிராணவாயுவை உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளவும், வேண்டாத காற்றை வெளியே தள்ளவும் கூடிய வலிமையான தசைகளையும் இவை தான் அளிக்கின்றன. கழிவுப் பொருட்களை விரைவாக வெளியேற்றவும் எலும்புத் தசைகள்தான் உதவுகின்றன.

ஆகவே 400 க்கும் மேற்பட்ட எலும்புத் தசைகளையும் ஒன்று விடாமல் இயக்கி, ஆற்றல்

மிக்கதாக ஆக்கி, செய்கின்ற பயிற்சி நேரம் குறைந்த அளவு 20 நிமிடமாவது இருக்க வேண்டும் என்று ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள் அளவிட்டிருக்கின்றார்கள்.

சிறந்த, திட்டமிடப்பட்ட உடற்பயிற்சிகள், இந்த எலும்புத்தசைகளை சுருங்கவும் விரியவும் வைக்கின்றன. இதற்கு நான்கைந்து நிமிடங்கள் போதாது. 20 நிமிடங்களாவது குறைந்தது வேண்டும் என்பது தான் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய உண்மையாகும்.

3. கடுமையான பயிற்சிகளை செய்தால் தான் இந்த பலன் கிடைக்குமா?

கடுமையான பயிற்சிகள், அதிவேகமாக, விரைவாக செய்துமுடிக்கும் முறைகள் யாவும் தேவையற்றதாகும். அப்படிப்பட்ட பயிற்சி முறை உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிப்பதற்குப் பதிலாக, அவதியான நிலைக்கு ஆளாக்கிவிடும்.

வேகமாகச் செய்கின்ற பயிற்சிகள், உடல் உறுப்புக்களை, தசைகளைப் பதமாக்குவதற்குப் பதிலாக, விறைப்புத் தன்மையை உண்டாக்கி விடுகின்றன. விறைப்பான *(Tight)* தசைகள், பிடிப்புக்கு *(Pull)* ஆளாக்கிவிடும்.

இது நாம் எதிர்பார்ப்பதற்கு மாறான பலனேயாகும்.

தசைகளை மெதுவாக சுருங்குமாறு இயக்கி, அதன் போக்கில், மெதுவாக நீண்டுவிடச் செய்வது தான் சரியான பயிற்சி முறையாகும்.

கடுமையாகக் குதித்தல், துள்ளல், தாண்டுதல், தசைகளை இயக்குதல் எல்லாம், தசைக் காயத்தையும், தசைச் சுளுக்கையும் ஏற்படுத்திவிடும். ஆகவே, மெதுவாக, இதமாக, பதமாகப் பயிற்சி செய்யும் முறைகளே பாதுகாப்பான முறையாகும்.

இதற்கும் ஒரு காரணம் உண்டு.

ஒவ்வொரு தசையிலும் ஒரு உணர்வு நரம்பு உண்டு அந்தத் தசை இயங்கும்போது, அது

பற்றிய சேதியை மூளைக்கு எடுத்துச் செல்லவும், அது எப்படி இயங்க வேண்டும் என்பதைக் கொண்டு வந்து அந்தத் தசைக்குத் தரவும், அந்த உணர்வு நரம்பு பணியாற்றுகிறது.

திடீரென்று கடுமையானப் பயிற்சியை செய்யும் போது தசையால் நீளவோ சுருங்கச் செய்ய இயலாதபோது அந்த தசைக்குள் வலி ஏற்படுத்துவது அந்த நரம்புகளின் செயலினால்தான் அந்த வலி, தசையை அதிகமாக நீட்டாதே என்பதற்கான அபாய அறிவிப்புதான். வலி ஏற்படும்போது நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். நிதானமாகி விட வேண்டும்.

ஆகவே, குனியும் போது அல்லது வளையும்போதும் மெதுவாகவே, கொஞ்சங் கொஞ்சமாகவே தொடர வேண்டும் வலி ஏற்படுகிற இடத்தில் அப்படி நிறுத்தி விட்டு, மீண்டும் சகஜ நிலைக்கு வந்துவிடவேண்டும்.

மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து அந்த நிலைக்கு வந்து, வலியும் வேதனையும் இல்லை

என்று அறிந்து கொண்ட பிறகே, பயிற்சியைத் தொடர வேண்டும்.

ஆகவே, மெதுவாக, பதமாகச் செய்யும் பயிற்சிகளே, நல்ல பல பலன்களை நல்குகின்றன. நரம்புகள் நலிவடையாமல், தசைகள் விறைப்படைந்து விடாமல். உறுப்புக்கள் உவப்பினை இழந்து விடாமல், பொறுப்பாகப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்திடவேண்டும்.

6. களைப்பு எப்படி ஏற்படுகிறது

உடல் எடையும் - உள் எடையும்

நமது உடலின் அடிப்படை அமைப்பு செல் என்பது உங்களுக்கு நன்றாகவே தெரியும். பல லட்சக்கணக்கான செல்கள் சேர்ந்து திசுக்கள் *(Tissues)* ஆவதும், பல்லாயிரக்கணக்கான திசுக்கள் சேர்ந்து ஓர் உறுப்பு *(Organ)* ஆவதும் பல உறுப்புக்கள் சேர்ந்து ஓர் அமைப்பு *(System)* ஆவதும் நீங்கள் அறிந்ததே.

ஆக, உடலின் அடிப்படையான திசுக்கள் தாம் முக்கிய பங்கேற்கின்றன. நமது உடலின் எடையில் எவ்வாறு இந்த திசுக்கள் எடுப்பாக அமைகின்றன என்று பார்ப்போம்.

திசுக்கள் ஒரு பெயர் கொண்டதாக இருந்தாலும் அமைப்பில் அந்தந்த இடத்திற்கேற்ப வடிவத்திலும் செயலிலும் மாறுபாடு கொண்டு வெவ்வேறு பெயர்களில் அழைக்கப்படுகின்றன.

அவைத் தசைத் திசுக்கள், உறுப்புக்களை இணைக்கும் பொருத்தும் திசுக்களி, எபிதிலியம், இரத்தத் திசுக்கள், மார்புத் திசுக்கள் என்பதாக பெயர் பெற்றிருக்கின்றன.

இந்த அடிப்படையில் தான் உடலின் எடையானது அமைந்திருக்கிறது என்பது ஆய்வறிஞர்களின் முடிவாகும். உடல் எடை என்று என இருந்தால் இது இப்படியாக அமையும்.

1. 1/2 பாகம் தசைத்திசுக்கள் *(Muscle Tissue)*

2. 1/5 பாகம் இணைத்திசுக்கள் *(connective Tissues)*

3. 1/10 பாகம் எபிதிலியம் *(Epithelium)*

4. 1/10 பாகம் இரத்தத்திசுக்கள் *(Blood Tissue)*

5. 1/10 பாகம் நரம்புத் திசுக்கள் *(Nerve Tissue)*

களைப்பு எப்படி ஏற்படுகிறது.

உடல் உறுப்புக்கள், நொடிக்குநொடி, உற்சாகமாக உழைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. ஒப்புயர்வற்ற வகையில் உற்பத்திகளைப் பெருக்கி உன்னத வளர்ச்சிகளை உண்டாக்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

அப்பொழுது அவயவங்களுக்கு இடையே ஆரவாரித்துக் கொண்டு எழுகின்ற கழிவுப் பொருட்கள் உடலுக்கு உள்ளே தேங்கி விடாமல் உடனுக்கு உடன் வெளியேற்றி விடுவது என்பது உடலின் திறமையான செயல் கூறாகும்.

கூடி குவிந்துவிடும் கழிவுப் பொருட்களை கூட்டி வைத்துத் தேக்கிக் கொண்டு விட்டால் தேகமானது திணறிப் போய்விடுகிறது. திக்கித் திகைத்துப் போய் விடுகிறது.

அந்தத் திணறல், திசுக்கள் திகைத்தல் போன்றவற்றிற்கு மறுபெயராக ஒரே பெயரால் விளங்குவது களைப்பு என்பதாகும்.

களைப்பின் விளக்கம் தான் என்ன?

களைப்பு என்றால் உழைப்பில் உற்சாகம் இழந்த நிலை, செயலாற்றும் திறமையில் சிரத்தையின்மை உடலாலும், மனதாலும் சோர்ந்து போய் விடுதல் போன்றவை.

களைப்பு முதலில் மனதில் தோன்றி வலையாக வளர்ந்து. உடல் மீது கவனமாக அழுத்தி, உறுப்புக்களையும் உணர்வுகளையும் தளரச் செய்து விடுகின்றன.

இனி களைப்புக்கான சில அறிகுறிகளைக் காண்போம்.

1. வேலை செய்யும் ஆற்றல் விழுந்து போகிறது.

2. உழைப்பிலே உண்டாகின்ற முனைப்பு திசை மாறிப்போகிறது.

3. ஒரு முகமாக களைத்து, கணிப்பும் கவனிப்பும் உள்ள உழைப்புநிலை கெட்டுப்போகிறது.

4. வசதியற்ற நிலை போன்ற (Uneasy) மனநிலை வலுத்துக்கொள்கிறது.

5. நெற்றிப் பொட்டிலே அழுத்தம் தலைவலிக்குக் கொண்டு போய்விடுகிறது. 6. தூக்கம் வருவது போன்ற மந்த நிலை தலைவலியின் தொடக்கம்.

7. சோம்பலின் ராஜாங்கம் தொடங்கிவிட தேகம் சோர்ந்து போக விறைப்பான தேகநிலை சரிந்து கொள்ள முயல்கிறது.

8. மனோ நிலையில் திடீர் மாற்றங்கள், நினைப்பூட்டும் வகையில் நெடித்தெழுகின்றன.

9. தூக்கமின்மை ஏற்படுகிறது. மீறித் தூங்கும்போது கலைந்து போகின்ற தூக்கமாக, கெட்ட கனவுகள் சஞ்சரிக்கும் நிலமாக மனம் மாறிப்போகிறது.

10. தோலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பல கண்களுக்கு அடிப்பாகத் தில் பரந்து விரிந்து வருகின்ற கரு வளையங்களை கண்கள் குழி

விழுந்து இருப்பது போன்ற காட்சிகளை உண்டாக்குகிறது.

11. பசி குறைகிறது. அஜீரணம் தலை தூக்குகிறது. மலச்சிக்கல் முற்றுகிறது. ஜீரணக் கோளாறுகள் பெருகுகின்றன.

12. சுவாச முறையில் திடீர் மாற்றம் , மார்பு வலிப்பது போன்ற உணர்வுகளின் முற்றல் நிலை.

13. சிறு குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி களைப்பு ஏற்பட்டால் அவர்களது வளர்ச்சியே குறைந்து போகிறது.

14. களைப்பானது உணர்வுகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி நீதி நியாயம் தர்மம் போன்ற நல்லுணர்வுகளில் கூட எரிச்சலை உண்டுபண்ணி விடுகின்றது.

15. இன்னும் காற்றோட்டமில்லாத, அறையில் உட்கார்ந்திருக்கும்போது போதிய வெளிச்சம் இன்மை, கூனிக் குறுகி அமரும் பழக்கம், சரியான ஆசனமின்மை, சளித்

தொல்லை, ஓய்வின்மை, போரடிக்கும் பேச்சைக் கேட்டால் கலைகள், குழப் பங்கள் எல்லாமே களைப்பை மிகுதிப்படுத்துகின்றன.

களைப்பை களிப்பாக மாற்றும் செயல் திட்டங்களை இனிவரும் பகுதிகளில் காண்போம்.

7. ஓடிப் பழகும்போது உண்டாகும் நன்மைகள்

ஓட்டப் பயிற்சியின் போது, உடலில் உண்டாகும் மாற்றங்களை நினைத்தாலே நெஞ்சம் மகிழும் நடந்தாலோ தேகம் குளிரும்.

ஓடுவது வேலையற்ற வேலை என்று சாடுபவர்கள் அநேகம். அவர்கள் விவரமற்றவர்கள். விவேகமும் இல்லாதவர்கள்.

ஓடுவது மனிதன் செய்யக் கூடிய காரியமா! அது மிருகங்களுக்குத் தேவை. மனிதர்களுக்கு அநாவசியம் என்று ஆர்ப்பரிப்பவர்கள் அநேகம். அவர்கள் மனிதத் தவளைகள். மனிதன் என்ற பெயரிலே உலவும் வாயில்லா ஜீவன்கள்.

ஓட்டம் வாழ்க்கையின் ஆரம்பம், ஓட்டத்தில் வெற்றி பெற்ற ஒரு ஜீவ அனுதான் உடல் எனும் உருவத்தைப் பெற்று, உயிர் என்ற ஜீவியத்தைப் பெற்று, உலா வந்திருக்கிறது! எப்படி?

தாயின் கர்ப்பப்பையை நோக்கி, தந்தை ஒருவனது வீரியம் மிகுந்த விந்திலிருந்து, 225 லட்ச அணுக்கள் 8 மணி நேர மாரதான் ஓட்டத்தை ஆடுகின்றன. எந்த ஜீவ அணு முந்திக் கொண்டு தாயின் கர்ப்ப முட்டையை முதலில் அடைகிறதோ, அதுவே அருமையான பரிசைப் பெறுகிறது. வாழ்க்கை என்ற உயர்ந்த உருவத்தைப் பெற்று, பெருமையடைகிறது.

ஆக, ஒவ்வொரு மனிதனின் ஆரம்பமே, முடிவில்லாத ஒட்டப் பந்தயமாகத் தானே இருக்கிறது. வெற்றி பெற்ற விந்தணுவின் வியூகமாக மாறி வந்த மனிதன், வாழ்க்கையில் ஒடுவதை, சாடிப் பேசுகிறான். என்றால், அவன் சரிந்து போகத் தொடங்கி விட்டான் என்பதாகத் தானே அர்த்தம் ஆகிறது.

ஓடியவர்கள், ஓடுகிறவர்கள் உயர்ந்த வாழ்வைப் பெறுகின்றனர். உன்னத மகிழ்ச்சியை அடைகின்றனர். ஒப்பற்ற நலமான தேகத்தைத் துய்க்கின்றனர். பிறந்ததன்

பேரின்பத்தை எய்தி பெரு வாழ்வு வாழ்கின்றனர்.

ஓடுவதால் இவையெல்லாம் கிடைக்கும் என்று நீங்கள் சும்மா சொல்லுகின்றீர்கள். என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். அல்ல . அல்ல ஆராய்ச்சியின் முடிவும் அன்றாட அனுபவமும் உண்மைத் தவிர, வெறெதையும் விளம்புவதில்லை.

கீழே காண்பவை எல்லாம் ஓட்டம் கொடுக்கும் ஊட்டங்கள். கவனமாகப் படியுங்கள், ஓட்டம் என்னும் காமதேனுப் பசு, கேட்பதையெல்லாம் தட்டாமல் தருகின்ற தனிப் பெருமையை நீங்கள் நிச்சயம் உணர்வீர்கள்! பிறகு? நீங்களே உங்களையறியாமல் ஓடத் தொடங்கி விடுவீர்கள். இடையிலே ஓடி விடாமல், படித்து முடித்த பிறகு ஓடுவீர்கள். உங்களுக்கு என் வாழ்த்துக்கள்.

1. இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது

நன்றாக ஓடும் போது, இரத்த ஓட்டம் விரிவடைகிறது. வேகம் பெறுகிறது. அதனால் அதிக இரத்த ஓட்டம் பெறுகிற இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைகிறது. பெரிதாகிறது. இரத்தம் ஒடும் வழி தங்கு தடையில்லாமல் அமைவதால், அங்கே இரத்த அழுத்தத்திற்கான சூழ்நிலை குறைகிறது.

புல்லடர்ந்த வாய்க்காலில் தண்ணிள் தேங்கித் தேங்கித் தானே ஓடும். அதுபோல, கொழுப்பு அடைந்திருக்கும் இரத்தக் குழாய்கள் அகலத்தில் சுருங்கிப்போவதால், இரத்தமும் தயங்கித் தயங்கி ஓடும். அதனால் இரத்த அழுத்த நோய் ஏற்படுகிறது. அந்த நோய் வராமல் ஓட்டம் உதவுகிறது.

2. இரத்தத்தில் உள்ள இரத்த செல்கள் எண்ணிக்கையில் அதிகமாகின்றன. இரத்தத்தின் நிறம் காட்டும் ஹீமோகுளோபின் அதிகமாகிறது. ஆகவே, இரத்தத்தின் தரம் மிகுதியாகி, தேகத்தை மேன்மை படுத்துகிறது.

ஏதாவது காயம் பட்டால் , உடலிலிருந்து வெளியாகும் இரத்தத்தை அதிகமாக வெளியிடாமல், உடனே உறைந்து கொள்கின்ற *(Clot)* சக்தியை இரத்தம் வளர்த்துக் கொள்கிறது,

3. இரத்தக் குழாய்களில் சிறை (Artery) எனும் பகுதியில் ஏற்படும் பலஹீனத்தைப் போக்குகிறது. இரத்த குழாய்களில் தங்கி வளர்கின்ற கொலஸ்ட்ரால் எனும் வேண்டாத கொழுப்புச் சக்தியைக் குறைத்து, இரத்தக் குழாய்களை வலிமைப்படுத்துகிறது.

4. இதயம் வலிமை பெறுகின்றது அதிகமாக உடலுக்கு இரத்தத்தை இறைக்கும் பணியில் ஈடுபடுகிற இதயமானது, அளவில் பெரிதாகவும் ஆற்றலில் வலிமையானதாகவும் வளர்ச்சியையும் எழுச்சியையும் பெறுகின்றது. இதயத்தைத் திறமுள்ளதாகவும், தரம் உள்ளதாகவும் மாற்றியமைக்கின்ற மந்திர சக்தியை ஓட்டம் அளிக்கிறது.

5. நுரையீரல்கள் நேர்த்தியான, நிறைவான நிலையினைப் பெறுகின்றன. நுரையீரல்கள்

நிறைய உயிர்க்காற்றைப் பெறவும், அவசியமற்ற காற்றை அதிகமாக அகற்றிடவும் போன்ற பொறுப்பான பணியிலே சிறப்பான உச்சநிலையை எய்துகின்றன.

6. உயிர் காற்றின் சக்தியின் உன்னதத் தால், ஆஸ் த மா, எம் பரிசியா போன ற நோய் கள் நொறுக்கப்படுகின்றன. நுண்மையான மேன்மையான ஆற்றலை நுரையீரல்கள் அடைகின்றன. 6. தசையின் விசைச் சக்தி மேம்பாடு அடைகிறது. நினைத்தவுடன் செயல்படும் தசைகளின் வேகத்தைத் தான் தசையின் சிறந்த இயக்கம் (Tone) என்பார்கள். அப்படிப் பட்ட அமைப்பைத் தசைகள் பெறுகிறபோது, தேகம், அழகாகவும், கவர்ச்சியாகவும் மாறிவிடுகிறது. அத்துடன், வேகம், வேலை ஆற்றல், விவேகம், மதியூகம் இவற்றையும் தசைத்திறன் வளர்த்து விடுகிறது.

7. எலும்புகளின் வலிமையை வைத்தே ஒருவரின் உடல் அமைப்பை, தோரணையை (Posture) தெரிந்து கொள்ளலாம். நிமிர்ந்து நிற்கும்

ஆற்றல், நிமிர்ந்து நடக்கும் சுவர்ச்சி எல்லாம் வலிமையான எலும்புகள் இருக்கும் வரைதான் இருக்கும்.

8.உடலானது ஊளைச்சதைகளால் வளைக்கப்பட்டு உடலில் அதிக எடை விழுந்து, குண்டாகி, அவஸ்தைப்படுவதிலிருந்து ஓட்டம் காப்பாற்றுகிறது. ஓட்டம் கொழுப்பைக் கரைக்கிறது. செயல்களின் செழிப்பை மேலும் செழுமைப்படுத்துகிறது. செல்பிரிந்து வளரும் மெட் டபாலி சமி என ற தன் மை யை விரைவுபடுத்துகிறது. பசியைக் கட்டுப் படுத்தி பக்குவமானதாக உடலை பரிணமிக்க வைக்கிறது.

9.உணவை எளிதாக ஜீரணிக்கவும் , குடற்பகுதிகளின் ஆற்றலை வளர்க்கவும், உணவைக் கிரகித்து, குப்பைகளை விரைந்து வெளியேற்றவும் கூடிய வலிமையை ஓட்டம் வழங்குகிறது.

10.சோம்பலாக உள்ளவர்கள் தமக்குரிய வயதுக்கான தோற்றத்தைப் பெறாமல்

விரைவாக முதுமை அடைந்து விடுகின்றார்கள். ஒட்டக்காரரர்கள் வருடங்களில் வயதானாலும், உருவத்தில் வயதாகாத தோற்றம் கொண்டவர்களாக விளங்குகின்றார்கள். அதாவது உடற் பயிற்சி அளிக்கும் ஒட்டம் , வயதாவதை தாமதப்படுத்துகிறது.

11. சிந்தனைகளில் தெளிவு, எண்ணங்களில் எழுச்சி, நினைவாற்றல், நேர்த்தியான கற்பனைகள், தெளிவாக எதிலும் முடிவெடுககும் தேர்ச்சியை ஒட்டம் உண்டாக்கிவிடுகிறது.

12. எதற்கெடுத்தாலும், கவலைகள், சிறிய விஷயங்களுக்கெல்லாம் உணர்ச்சி வசப்படுதல, குழப்பம் அடைதல், கோபப்படுதல் போன்ற படபடப்பான மனோ நிலையை கொஞ்சங் கொஞ்சமாக மாற்றி அமைத்து மனமாற்றத்தை அமைத்து, அமைதியான சூழ்நிலையின் ஆனந்தத்தை அனுபவிக்க உதவுகிறது.

13. காரணம் தெரியாமலேயே குழப்பம் கொள்பவர்களைவிட, களைப்படைபவர்கள்

அதிகம் பேர்கள் உண்டு. இத்தகைய களைப்பு எதனால் உண்டாகிறது? உடல் தளர்ச்சியினால் தான்.

ஓட்டமானது இரத்த ஓட்ட மண்டலத்தைத் துண்டி, விரைவாக செயல் பட வைக் கிறது. அதிகமான உயிர்க்காற்றை உள்ளுக்கு இழுக்கச் செய்து, உடல் முழுதிற்கும் அனுப்பி வைக்க உதவுகிறது. அதனால் சுறுசுறுப்பாகவும் சுய எழுச்சியோடும் நாள் முழுதும் இருந்திட ஓட்டம் உதவுகிறது.

14. நோய்கள் இல்லாத தேகமே இந்த உலகில் இல்லை என்பார்கள். உள்ளே அடங்கிக் கிடக்கும் நோய்கள், உடல் நோய் அடையும் நேரம் பார்த்து எழுச் சி யடைந் து, வேதனைப் படுத் த த் தொடங்கிவிடுகின்றன. ஆகவே, உடலை தளர்ச்சியடைய விடாமற்பார்த்துக் கொள்வது ஒவ்வொருவரின் தலையாய கடமையாகிறது.

தினந்தோறும் ஓடுகிற ஓட்டமும், செய்கிற உடற்பயிற்சியும் உயிர்க் காற்றை உள்ளிழுக்கும்

ஆற்றலை அதிகப்படுத்தி, நோய்கள் தலையெடுக்காமல் தடுக்கின்றன. விரட்டுகின்றன. ஒழித்தும் விடுகின்றன.

பயங்கர நோய் களிலிருந்து காக்கின்ற பெருந்துணையாக ஓட்டம் உதவுகின்றது.

வாழ்விற்கு வளமான வழிகாட்டியாக விளங்கும் ஓட்டத்தில் நீங்களும் பங்கு கொள்ளலாமே!

8. எப்படி சாப்பிட வேண்டும்?

என்ன சாப்பிடுவது என்று எண்ணித் தவிக்கும் நிலைமை இருக்கும்போது, எப்படி சாப்பிடுவது என்று எழுதுகின்றீர்களே என்று உங்களுக்குக் கேட்கத் தோன்றும், தூண்டும்.

நியாயமான கேள்விதான்:

வாழ்க்கையில் வருகிற புதிர்கள், போராட்டங்கள், சதிள்கள், சச்சரவுகள், சங்கடங்கள், சந்தர்ப்ப சூழ்நிலை சமாச்சாரங்கள் எல்லாமே சம்பாதிக்கத் தான்.

சம்பாதிப்பது எதற்காக? வசதியுடன் வாழ வக்கணையாக சாப்பிட, வாழ்வின் நோக்கமும் நுணுக்கமும் அதுதானே!

ஏழைகள் என்ன சாப்பிடுவது என்று ஏங்குகின்றாள்கள். எல்லா வசதி படைத்த

பணக்காரரர்கள் எதைச் சாப்பிடுவது, எப்படி சாப்பிடுவது என்று ஏங்கிக்கிடக்கின்றார்கள்.

ஆக சாப்பிடாமல் யாராலும், வாழ்ந்திட முடியாது. இருந்தாலும், சாப்பிட நமக்கு உணவு கிடைக்கிறபொழுது சமர்த்தாக எப்படி சாப்பிடுவது அந்தக் காரியத்தில் மகிழ்வது எப்படி என்று கொஞ்சம் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்வது நல்லதுதானே! விரும்பி சாப்பிடுங்கள். அதற்காக விரைவாக வேண்டாம். ஆவலுடன் சாப்பிடுங்கள். அதற்காக ஆவேசம் வேண்டாம். கொஞ்சமாக எடுத்து எடுத்து சாப்பிடுங்கள்.

அதிகமாக, வாய்க்கு அடங்காமல் அள்ளிவிட வேண்டாம். உணவை அரைத்து உள்ளே அனுப்பும் பொழுதே, சுவைத்துச் சாப்பிடுங்கள். இல்லையேல் அது ஜீரணத்தை உண்டுபண்ணிவிடுகிறது.

எதையாவது படித்துக் கொண்டோ அல்லது தொலைக்காட்சியைப் பார்த்துக்கொண்டோ சாப்பிடுவது சரியல்ல. அப்படிப்

பழகிவிட்டிருந்தால், பழக்கத்தைத் தொடரலாம். மாற்ற வேண்டியதில்லை.

எத்தனைமுறை சாப்பிடுகிறோம் என்பதில் கருத்தைச் லுத்த வேண்டும் என்பது உண்மைதான். ஆனால் அளவில் குறைவாக சாப்பிடுபவர்களும் உண்டு. இருந்தாலும், நேரம் தவறாது குறித்த நேரத்தில் சாப்பிடுவது சாலச் சிறந்தது.

நேரம் தவறி நிறைய சாப்பிடுவதைவிட குறித்த நேரத்தில் குறைவான அளவுடன் சாப்பிடுவது நல்லது.

அடிக்கடி குறைவான நேரத்திற்குள் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. அதுபோல, நீண்ட இடைவெளி விட்டு நிறைய சாப்பிடுவதும் நல்லதல்ல.

இன்னும் ஒன்று, உங்களுக்கு தேவையான அளவுக்குமேல் சாப்பிடுவது சந்தோஷத்தை தராது. சங்கடத்தையும் சகலவிதமான

கஷ்டங்களையும் பின்னால் பிறப்பிக்கும் என்பதை நீங்கள் மறந்து விடக்கூடாது.

மற்றவர்கள் உங்களை சாப்பிடச் சொல்ல வற்புறுத்துவார்கள் , அந்த வற்புறுத்தலுக்காக, விருந்தோம்பலுக்காக, அவர்களை திருப்திப்படுத்தவேண்டும் என்பதற்காக, அதிகமாக உண்ணக்கூடாது.

பசி தீர்ந்து போய்விட்டது என்ற திருப்தி ஏற்பட்டு விடுகிற அந்தத் தருணத்திலேயே, சாப்பிடுவதை நீங்கள் நிறுத்திவிடவேண்டும்.

எப்பொழுதுமே சாப்பிட்ட பிறகு, வயிறு சுமையில்லாதவாறு, சுகமான உணர்வுகளைத் தருவது போன்று இருக்க வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு உணவை ஒழிக்க முடியாதது. அதே சமயத்தில் இரண்டு நாளைக்கும் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளத்தெரியாதது. இந்த வயிறு. இந்தத் துன்பம்தரும் வயிற்றுடன் வாழ்வதுமிகக் கஷ்டமான காரியம் என்று அவ்வை பாட்டி அழுதிருக்கிறாள்.

ஆக, வயிற்றைத் திருப்திகரமாக வைத்துக் கொண்டிருக்கிற யாருமே திருப்திகரமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறாள்கள் என்பதுதான் உண்மையாகும்.

சரியாக சாப்பிடத் தெரியாதவர்கள் வாழ்க்கையை தவறுகள்சூழ்ந்துகொண்டு நோய்களாக மாற்றி, அவரையே சாப்பிட்டுவிடும் என்பது தான் வாழ்க்கைச் சரித்திரத்தின் வலிமையான சான்றாக அமைந்திருக்கிறது.

9. உண்ணாவிரதம் ஓங்குக !

அற்புத மருந்து

நமது முன்னோர்கள் நல்ல மருந்து ஒன்றைக் கண்டு பிடித்து அதை உடல் நலியும் நேரத்தில் உண்மையாகக் கடைப்பிடித்து ஒழுங்காக நடை முறைப்படுத்தி நலத்துடன் வாழ்ந்து சென்றனர்.

அந்த அற்புத மருந்துக்கும் பெயர் உண்ணாவிரதம்.

மிருக இனமானது சுகவீனம் அடைகிறபோது சாப்பிடும் காரியத்தை நிறுத்தி விடுகிற உணர்வைப் பெற்று சும்மா இருந்து விடுகிறது. அதன் வழியாக ஒரு அற்புதமான குணம் பெறுவதை மனித இனம் அறிந்திருக்க வேண்டும். அதை அப்படியே தாங்களும் பின் பற்றியிருக்க வேண்டும். என்றும் நாம் எண்ண இடமுண்டு.

ஆதி மனிதர்கள் இப்படி உணராமல் இருந்து தங்கள் தேகத்திற்குத் தாங்களே

உதவிக்கொண்டிருக்கின்றார்கள். அதனால் அவர்கள் இரண்டுவிதமான நன்மைகளில் நனைந்திருக்கின்றார்கள்.

நன்மையோ நன்மை

கிடைத்த நன்மைகளில் ஒன்று, தேகத்தில் உள்ள நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியானது அதிக வலிமையடைகிறது. இரண்டு. வாழ்நாள் அதிகமாகக் கூடிக்கொண்டது. நீண்ட நாட்கள் நலமுடன் வாழ உதவியது.

உடலுக்கு ஒரு வித மாயசக்தி உண்டு. தனக்கு வருகின்ற நோய்களைத் தானே தீர்த்துக் கொள்ளும் மகோன்னத சக்தி, வருகிற நோய் எந்த விதமான வேகம் கொண்டதாக விளங்கினாலும், அதன் வேகத்தைக் கீழிறக்கி, உடலை இயற்கையான சமநிலையில் இயங்கச் செய்து கொள்ளும் சக்தி. அத்தகைய அரிய சக்தியை இந்த உண்ணா விரதம் உசுப்பிவிடுகிறது. உயர்த்தி விடுகிறது.

எப்படி முடிகிறது?

உண்ணா விரதத்தை விட இயற்கையான மருந்து இந்த உலகில் இல்லையென்கிறார்கள். அப்படி அடித்துப் பேச ஆதார சக்தி எப்படி எங்கே கிடைக்கிறது?

உண்ணாவிரதம் என்பது குழப்பமில்லாத ஒன்று கட்டாயம், பத்தியம் என்று கடுமையான விதி முறைகள் கிடையாது. மிகவும் பத்திரமான மருந்து, பவித்தரமான மருந்து.

ஆமாம். உண்ணா விரதம் இருந்தால், உடல் இலேசாக மாறுகிறது. தேகமோ தூய்மையடைகிறது. மனதிலும் மூளை வளத்திலும் பிரகாசம் அதிகரிக்கிறது. அத்துடன் தூய்மையான தோல், தெளிவான பார்வை, திருப்தியான ஜீரணசக்தி கிடைப்பதுடன், பிடிப்பு, படபடப்பு. பதை பதைப்பு, மூட்டு வலி போன்ற சிறு சிறு வேதனைகள் விளைவிக்கும் வலிகள் எல்லாம் விலாசம் தெரியாமல் ஒடி மறைகின்றன.

கடுமையான உண்ணாவிரதம்

உடலுக்கு நலம் விளைவிப்பதற்காக உண்ணாவிரதம் இருக்கலாம். உலகைத் தம்பக்கம் கவர்ந்திழுக்க; எதிரிகளைத் தங்கள் பக்கம் வசப்படுத்த: பல நிபந்தனைகளை பிறர் மேல் விதித்து வெற்றி பெற, உண்ணா விரத்ததைக் கடைபிடிப்பவர்களும் உண்டு.

அரசியல் உலகில் அடிக்கடி நடக்கும் இந்த உண்ணாவிரத ஆர்ப்பாட்டம் , பல சமயங்களில் உயிரிழப்பிற்கும் கொண்டு போய்விடும். இலங்கையில் தமிழன் பிரச்சனைக்காக 12 நாட்கள் உண்ணாவிரதம் இருந்து உயிர் நீத்த திலீபன் எனும் வீரரை இங்கே நாம் ஒரு சான்றாக நினைத்துக் கொள்ளலாம்.

விரதமும் விவகாரமும்:

ஒரு வேளை, ஒரு நாள் உண்ணாவிரதம் என்கிற போது, உடல் உறுப்புக்கள் ஓய்வு பெறுகின்றன. உல்லாசம் அடைகின்றன.

பல நாட்கள் பட்டினி என்றால் உடல் என்ன செய்யும்? எவ்வாறு அந்த வறட்சியை சந்திக்கும்? எத்தகைய நிலைமைக்கு ஆளாகும் என்றெல்லாம் நாம் எண்ணிப் பார்க்கும் போதே புரியும்.

முதல் மூன்று நாட்கள் வரை, பசியை உடல் பொறுமையுடன் பொறுத்துக் கொள்கிறது. அதற்குப் பிறகு உறுப்புக்கள் இயங்க, உடலில் உள்ள உஷ்ணத்தை தணித்து போகாமல் தடுக்க, உடல் தனக்குத்தானே முயற்சிகள் பலவற்றை மேற்கொள்கிறது.

அதாவது உடலுக்கு உணவாக, தன்னுடைய திசுக்களைத் தானே எடுத்துக் கொண்டு சக்தியை சேகரித்துக் கொள்கிறது, எப்படிப்பட்ட திசுக்களை என்று நாம் தெரிந்து கொள்வோமா!.

நோயுற்ற நலிந்த திசுக்கள், பாதிக்கப்பட்டு பலமற்றுப் போன பயனில்லாத திசுக்கள், மற்றும் உடலுக்கு அதிக அத்யாவசியம் இல்லாத திசுக்கள் என்பதாக, அந்த விரத மிருக்கும் தேகம்

தோந்தெடுத்து, எரித்து, தன் தேக சக்தியைத் தக்க வைத்துக் கொள்கிறது.

இதனால் வேண்டப்படாத கொழுப்புப் பகுதிகள், ஊளைச் சதைகள், வெறுக்கும் காட்சியைத் தருகிற விரும்பப்படாத பகுதிகள் எல்லாமே இந்த விரத வெந்தணலில் வீழ்ந்து, உருகி, உருவிழந்து, ஒழிந்து போகின்றன.

ஈரல், கிட்னி, நுரையீரல், தோல் போன்ற கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றும் பணியைச் செய்கின்ற முக்கிய உறுப்புக்கள் எல்லாம், மேலும் சுமை கூடிய பணியைச் செய்யும் பொறுப்பேற்கவும் நேர்கின்றன. ஆமாம். இவ்வாறு எரிந்து போய் கழிவாகிய பொருட்களை வெளியேற்றுகிற அதிகப்படியான சுமையை, இவைகள் சுமந்து தளர்ந்து கொள்ளத் தொடங்குகின்றன.

இவ்விதமாக, எப்பொழுதும் வெளியேறும் பொதுவான கழிவுப் பொருட்களுடன், மேலும் பல கழிவுப் பொருட்கள், சிறுநீர், வியர்வை, மற்றும் கரியமில வாயு

போன்றவைகளும் கூடுதலாக உடலில் இருந்து வெளியேற்றப்படும் சூழ்நிலையும் அமைந்து விடுகிறது.

நாக்கோ வெளுத்து விட்டது போன்ற வெண்மையான அமைப்பை பெறுவதுடன், வாயில் கெட்ட நாற்றமும் வீச ஆரம்பித்து விடுகிறது. சிறுநீரும் கொஞ்சம் ஆரஞ்சு கலந்த வண்ணமாக மாறி நாற்றம் கொள்ளவும் தொடங்கி விடுகிறது.

அதாவது, சாதாரணமாக வெளியேற்றும் கழிவுப் பொருட்களின் அளவு, இப்போது பத்து மடங்காகப் பெருகி கொள்கிறது.

வயிற்றுக்கு ஏதும் உள்ளே செல்ல வில்லை என்பதால் ஜீரண உறுப்புக்கள் ஓய்வாகி விடுகின்றன என்றாலும், அவைகளின் செயல்களில் நிறுத்தம் இல்லாமல், இயக்கத்திலே தான் இருந்து கொண்டிருக்கின்றன.

குடல்களின் இயக்கங்கள் தடபுடலாக நடைபெறுவதுடன், அதனதன் இயற்கையான நடைமுறைகள் ஆரவாரத்துடன் செயல்படுத்தவும் படுகின்றன. இப்படியான சூழ்நிலையில், இயற்கையான செயல்பாடுகள், உறுப்புக்கள், மற்றும் திசுக்கள் யாவும் திடமிழந்து போவதால், உடல் இயக்கமானது தடைபட்டுத் தளர்ந்து போகவும் செய்கிறது.

முன்று நாட்கள் முடிந்தால் :

உண்ணா விரதம் தொடங்கி 3 நாட்கள் முடிந்து நான்காம் நாள் தொடங்கி, அதிலிருந்து 12 நாட்கள் வரையிலும், தொடர்கிறபோது உடலின் வெப்பம் அதிகமாகிக் கொள்கிறது. கழிவுகளை வெளியேற்றும் காரியத்தை மிகுதிப்படுத்த, வயிற்றுப் போக்கு போன்றவையும் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

அதனைத் தொடர்ந்து, உடலின் இயற்கையான சமநிலைக்கு உடல் உறுப்புக்கள் வந்து விடுகிறது. வேகம் குறைந்து போகத் தொடங்குகிறது.

சந்திக்க வேண்டிய சங்கடங்கள்

உடம்புக்குள்ளே பலவித இரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. கடுமையான தலைவலி போன்ற துன்பங்கள் உண்டாகின்றன. ஏற்கெனவே நாம் கூறிய படி, துர்நாற்றம், வெள்ளையாகிற நாக்கு, கலர் மாறிய சிறுநீர் இவையும் இதில் அடங்கும்.

பசி மந்தம் ஏற்படுகிற அதே நேரத்தில, உறுப்புக்களில் மதமதப்பும், குளிர்ந்துபோகும் நிலையும் *(Coldness)* வருகிறது. இப்படிப்பட்ட நிலை ஏற்படும்போது, உண்ணாவிரதத்தை முடித்துக் கொண்டு விடுவது புத்திசாலித்தனமாகும்.

உண்ணாவிரதத்தைத் தொடங்குகிறபோது, பக்கத்திலேயே ஒரு மருத்துவரைக் கொண்டு, அடிக்கடி பரிசோதித்துப் பார்த்துக்கொள்வது பேரபாயம் எதுவும் நிகழ்வதைத் தடுத்திட உதவும்.

விரதம் எப்பொழுது வேண்டும்!

சிறு குழந்தைகள் என்றால், அவர்களை சில தொத்து வியாதிகள் இன்புளுவன்சா, டான்சில்ஸ், மூச்சுக்குழல் வியாதி போன்றவை தாக்கும் போது, பட்டினி போட்டால், அவர்களுக்குள்ள வியாதியின் வேகம் குறையவும் மறையவும் உதவுகிறது.

சிலருக்கு ஜீரணக் கோளாறு ஏற்படும்போது, தோல்வியாதிகள் தோன்றுகிறபோது, எலும்பு நோய்கள், மூட்டுவலி பிடிப்பு, சிறுநீர்ப்பையில் கோளாறு, மன நோய்கள், அலர்ஜி, போன்றவை வருகிற பொழுது, இப்படிப்பட்ட பட்டினி விரதம் பாங்காக இருந்து உதவுகிறது.

ஒரு சிலர் இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை இரண்டு நாட்கள் விரதம் இருப்பது உண்டு.

உடல் நலத்தை மிகுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். நோய் தடுத்துக் கொள்கின்ற நுண்மையான ஆற்றலை நிறைத்துக் கொள்ளவும் விரதம் உதவுகிறது. அதாவது உடல் நலமாக இருக்கும் பொழுதுதான், உண்ணாத விரதம் உதவி செய்கிறது.

எலும்புருக்கி நோய், புற்றுநோய், தைராய்டு சுரப்பி சரிவர செயல்படாததால் வரும் நோய்கள்; நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகள், நீரிழிவு நோய், போன்றவற்றால் அவதிப்படும் மக்கள், விரதம் இருந்து பட்டினி கிடப்பதற்கு முன்பாக, அவர்கள்அளிக்கும் ஆலோசனைக் கேற்பவே நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

சராசரி உடல் எடைக்கும் குறைந்த உடல் எடை *(Under weight)* கொண்டவர்கள்; நலிந்த உடல் உள்ளவர்கள் அல்லது பற்றாக் குறை உணவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பட்டினி கிடப்பது பாதுகாப்பானது அது உடலுக்கு உற்சாகமளிப்பதாகவும் அமைகிறது.

பட்டினி கிடந்து முடிக்கிற பொழுது அதிகமான உணவையோ அதிக சத்துள்ள உணவையோ உடனே உண்ணாமல், நீ ஆகாரமாக, அல்லது பழச்சாறாகப் பருகிக் கொள்ளலாம். அல்லது காய்களை வேக வைத்து வடித்த சூப் முதலியவற்றையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

பட்டினி நேரத்தில் :

பட்டினி கிடந்து விரதத்தைக் கடைப்பிடிக்கும் சமயத்தில், தேவையான சில முக்கிய குறிப்புக்களைக் கீழே கொடுத்திருக்கிறோம். அவற்றைச் செய்யாது தவிர்த்துக் கொள்வது புத்திசாலித்தனமாகும்.

1. அதிகக் கடினமான வேலைகளைச் செய்யக் கூடாது.

2. மனதுக்கும் அதிக சிந்தனைப் பணியைத் தராது குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

3. வாகனங்கள் ஒட்டுவதையும் நிறுத்தி வைக்கவும்.

4. அதற்காக, படுத்த படுக்கையாகி கிடக்கக்கூடாது.

5. ஒய்வுக்காக, அதே சமயத்தில் நல்ல ஆரோக்கியமான காற்றுக்காக திறந்த வெளியில் நடத்தல் நல்லது.

6. பட்டினி விரதத்தின் போது அதிகக் குளிர்ந்த நீரிலோ அல்லது வெந்நீரிலோ குளிக்கக்கூடாது.

7. நல்ல துண்டினால், உடம்பைத் துடைத்துக் கொண்டு மசாஜ் செய்வது போல அழுத்தித் துடைப்பது நல்லது.

8. உடலை வெதுவெதுப்பாக வைத்துக் காக்கும் தன்மையுள்ள ஆடைகளை அப்பொழுது அணிந்து கொள்வது நல்லது.

குறிப்பு: அடிக்கடி விரதம் இருப்பது உடல் சுகத்துக்கு உகந்ததல்ல. எதிர்பார்ப்புக்கு மாறாக ஏதாவது நடந்துவிடும். வாரத்தில் ஒருநாள் ஒரு பொழுது, அல்லது மாதத்தில் ஒரு நாள் அல்லது ஆறு வாரத்திற்குள் ஒரு நாள் பட்டினி இருப்பது சிறந்த உடல் நலத்தை நல்கும்.

அதுவே ஆனந்தமான, ஆரோக்கியமான, அற்புதமான வாழ்வை வாழ வழிகாட்டும், வசப்படுத்தும்; வாழ்விக்கும்.

10. பயிற்சிக்கு முன்னே பயனுள்ள குறிப்புகள்

சிறு குறிப்பு

பயிற்சிகளை அதிகாலையிலே அதாவது துங்கி எழுந்தவுடன் செய்ய விரும்புகிறவர்கள் ஒரு சில வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். தூங்கி எழுந்தவுடன் என்றால் ஒரு சிலர் ஒன்பது மணி வரையில் துங்கி அதன்பின் விழிப்பார்கள். அதுவல்ல நேரம், அதிகாலை பொழுது அதாவது ஆறுமணியிலிருந்து ஏழுமணிக்குள்ளாகவே இருக்க வேண்டும்.

காலைக் கடன்களை முடித்துவிட்டு வெறும் வயிற்றுடன் தான் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். மீறி காபி, டீ, போன்ற பானங்களைக் குடித்து விட்டு பயிற்சி செய்வது விரும்பத்தகாத முடிவுக்கும் வேதனைகளுக்கும் ஆளாக்கிவிடும்.

ஆகவே பயன் கருதி செய்ய இருக்கின்ற உடற்பயிற்சிகளையெல்லாம் மிகவும் பயபக்தியுடன் விசுவாசத்துடன் மேலோங்கிய நம்பிக்கையுடன் செய்ய வேண்டும்.

மாலையில் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் மாலை 5 மணிக்கு மேற்பட்டு செய்யலாம். ஆனால் பயிற்சிக்கு முன்னர் எண்ணெய் பலகாரங்கள், வடை, தோசை, பூரி போன்றவற்றை சாப்பிடாமல் இருப்பது நலன்.

பயிற்சிக்கு முன் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்னதாகவே சாப்பிட்டிருப்பது உடலுக்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

முச்சிழுத்தலும் வெளிவிடுதலும்

உடலின் எந்தப் பாகம் அதிகமாக இயங்குகிறதோ, அந்தப் பாகம்தான் வன்மையோடும், செழுமையோடும் வளர்ச்சி பெறும். இது இயற்கையின் இனிய பாடமாகும்.

பயன்படுத்தாத எந்தப் பொருளும் பாழாவது போலவே இயக்கப் பெறாத உறுப்புக்களின் எல்லாப் பகுதியும் உருப்படாமலே போய்விடுகின்றன.

உறுப்புக்களை இயக்கும் பொழுது நாம் விருப்பத்துடன் இயக்குகிறோம். வேண்டிய அளவுக்கு நாம் இயக்கும்போது, அங்கே திசுக்கள் தேயவும் உடையவும் செய்யும். திசுக்கள் உடைகின்றன. அதனால் அந்த இடத்திலே கழிவுப் பொருட்கள் உண்டாகின்றன.

இயங்கிய உறுப்புக்களிடையே கழிவுப் பொருளும் கார்பன்-டை-ஆக்சைடும், லேக்டிக் ஆசிடும் தேங்கி விடுவதால்தான் உடலுக்குக் களைப்பும் உறுப்புக்களில் வலியும் உண்டாகின்றன.

உடல் முழுவதும் விரைவாக ஓடுகின்ற இரத்த ஓட்டத்தால்தான் கழிவுப் பொருட்களை விரைவில் அகற்ற முடியும். ஆகவே நமக்குத் தேவையான இடத்திற்கு இரத்த ஓட்டத்தை ஒடச் செய்வதற்கு என்ன வழி என்றால் அதற்கு ஒரே வழிதான் உண்டு. அது சுவாசமாகும்.

நாம் சுவாசத்தை அதிகப்படுத்தும் பொழுது நுரையீரலானது அதிக (பிராணவாயுவை)

உயிர்க்காற்றை இழுத்து நிரப்பிக்கொள்கிறது. அங்கிருந்து இரத்தத்தின் நுண்ணிய குழாய்கள் உயிர்க்காற்றை உறிஞ்சிக் கொள்ள அதன் மூலம் இரத்தம் சூடாக்கப் பெறுகிறது.

சூடாக்கப் பெற்ற இரத்தம் சுறுசுறுப்பாக இயங்க ஆரம்பிக்கிறது. அது அதிக இயக்கம் அடைகின்ற உறுப்புக்களை நோக்கி ஓட ஆரம்பிக்கிறது.

அங்கே இரத்தம் பெறுகிற செல்கள் நீர் பாய்ந்த நிலம் போல செழிப்படைந்திருக்கின்றன. திசுக்கள் இதமடைகின்றன. தேவையில்லாத கொழுப்பு அனல் கொண்ட மெழுகாகக் களைந்தோடுகின்றது.

அதுவே தண்ணி சூழ்ந்த தசைப் பகுதியெல்லாம் கொழகொழத் தன்மை மாறி இருக்கின்றன. கொழுத்துத் திரிகின்ற கொழுப்பினை வெப்பத்தால் மாற்றி அழிக்கவும் உடல் நல்ல வலிய தசைகளைப் பெறவும் முடிகிறது.

இதற்கெல்லாம் அடிப்படைக் காரணம் மூச்சினை இழுத்தலேதான. எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு காற்றினை மூக்கினால் உள்ளிழுக்க வேண்டும். அவ்வாறு மூச்சிழுக்கும் போது ஒரு முறையைப் பின்பற்றிச் செய்ய வேண்டியது மிக மிக முக்கியமாகும்.

எவ்வாறு மூச்சிழுப்பது?

மூச்சிழுப்பதற்கு முன் அடிவயிற்றை நன்றாக உள்ளிழுத்துக் கொள்ள வேண்டும் . அவ்வாறு உள்ளே வயிற்றை அழுத்துவதால் வயிற்றுக்கு வெளியே உள்ள உதரவிதானமானது மேலே எழும்புகிறது. மேலே எழும்புகிற உதரவிதானத்தோடு உறுதியாக இணைந்திருக்கிறதை மார்பு எலும்புகளின் அடிபாகமும் மேலே கிளம்புகின்றன.

இப் பொழுது மார்புக் கூடு அதிகமாக விரிந்தவிருப்பதால் அதனுள்ளே பத்திரமாகப் பாதுகாக்கப்பட்டிருக்கும் நுரையீரல்களுக்கும் மிக அருமையாக இடம் கிடைத்தது என்று மூச்சாக இழுத்த காற்றை வாங்கி உப்பிக்

கொண்டு உயிர்க் காற்றை மட்டும் தேடி நிறைத்துக் கொள்கின்றன.

ஆகவே அதிகம் உயிர்க் காற்றைப் பெற விரும்பினால் அடிவயிற்றை உள் அழுத்தி சுவாசித்துத் தான் (Deep Breathing) ஆக வேண்டும். அந்த முறையை ஒவ்வொரு பயிற்சியின் போதும் பின்பற்ற வேண்டியது இன்றியமையாத ஒன்றாகும்.

உள்ளே இருக்கின்ற காற்றை வெளிவிடுகின்ற பொழுது பாதியை மூக்கினாலும் பாதியை வாய் வழியாக விடுவதும் நல்ல முறையாகும். (பயிற்சியின் பொழுது மட்டும்தான்)

அதிகமான காற்றை உட்கொண்டு அடக்கி அதனை மீண்டும் வெளிவிடும் பொழுது, வாயை மூடிக்கொண்டு மூக்கின் வழியாக மட்டும் விடுவதால், கன்னம் ஒட்டிப் போவதற்குரிய சூழ்நிலை அமைந்து விடும். வாய் வழியாக மூச்சு விடுவதால் கன்னங்கள்

அசைவு பெறுகின்றன. அவைகள் வளர்வதற்கும் விரிவதற்கும் அங்கே சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகின்றன.

அதேபோல வேகமாக உள்ளே இழுத்த காற்றை அதே வேகத்தில் வெளிவிடுவது நல்லதுமல்ல. காற்றால் நிரம்புகின்ற நுரையீரல் பையானது. மெதுவாக சுருக்கம் பெற்றுக் காற்றை விட்டால்தான் நல்லது. வேகமாக விரியலாம். ஆனால் வேகமாக சுருங்கினால் பை பழுதடையவும் கெட்டுப் போகவும் கூடும். ஆகவே நிதானமாகக் காற்றை வெளியில் விட வேண்டும் என்பதை என்றும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

ஆகவே நிறைய காற்றை மூக்கின் வழியாகச் சுவாசித்து வெளிவிடும் காற்றை வாயின் மூலமாகவும் விடலாம் என்பது அறிஞர்கள் ஏற்றுக் கொள்கிற முறையாகும்.

பயிற்சியை செய்வது எவ்வாறு?

பயிற்சியை மூன்று நிலைகளாகப் பிரித்துத் தந்திருக்கின்றோம். அதனை நின்று கொண்டு

ஐந்தும் குனிந்து கொண்டு ஐந்தும் படுத்துக் கொண்டு ஐந்தும் என்று பதினைந்து பயிற்சிகளாகப் படைத்திருக்கிறோம்.

தினமும் குறைந்தது 10 நிமிடமாவது காலையிலோ அல்லது மாலையிலோ தொடர்ந்து செய்து வந்தால் சீக்கிரமே தொந்தியிலிருந்து நிச்சயம் விடுதலை கிடைக்கும்.

முதல் நாள் தொடக்கத்தில் ஆர்வத்தில் அரைமணி, அல்லது முக்கால் மணி நேரம் செய்து விட்டு மறுநாள் உடலெங்கும் வலிக்கிறது என்று விட்டுவிடப்போகிறீர்கள். அந்த முரட்டு வேலை உடற்பயிற்சிக்கு ஒத்து வராத ஒன்று.

அவசரமே இல்லை 5 நிமிடம் 6 நிமிடம் என்று நாளுக்கு நாள் நேரத்தைக் கூட்டிக் கோண்டு போவது தான் முறை. அது தான் நியதி. நீதியும் கூட.

மீறி உடலுக்கு வலி வந்தால், மறுநாளும் அதற்கு மறுநாளும் செய்தீர்களானால் நிச்சயம் வலி போய்விடும்.

செய்த உடனேயே தொந்தி போய்விடும் என்று நினைப்பதும் வயிற்றைத் தடவிப் பார்த்துவிட்டு வருத் தப் பட் டுக் கொள்வதும் , நமக்கெங்கே குறையப் போகிறது என்பதும் மிகத் தவறான கொள்கைகளாகும்.

ஆண்டுக்கணக்காக சேர்த்து வைத்திருக்கும் நம் தொந்தியை அதிசீக்கிரம் அகற்ற வேண்டும் என்றால் உடல் நோகும். வயிறு வலிக்கும். உள்ளூறுப்புக்களும் வேதனை அடையும்.

விளக்கம் அவ்வளவுதான் இனி இயக்கம் உங்களுடையது.

தன்னம்பிக்கை, தளராத ஊக்கம், தடைபடாத பயிற்சி முறை, நிச்சயம் உங்களுக்கு நிறைவான பலனைத் தரும். நிமிர்ந்து நிற்கவும், நேராக நடக்கவும், நலமாக வாழவும் விரைவில் நல்ல பயனைத் தரும்.

இன்று பதினைந்து பயிற்சிகள் செய்து, என்றும் பதினாறும் பெற்றும் பெருவாழ்வு வாழ்க என்று உங்களை வாழ்த்துகிறோம்.

இனி பயிற்சிக்கு வருவோம்.

பயிற்சிக்கு ஒரு விளக்கம்

பயிற்சிகளை செய்யும் விதங்களை விளக்கும்போது கைகள், கால்கள் இருக்கும் நிலையை, எவ்வாறு இயக்க வைக்க வேண்டும் என்ற சொற்கள் அடிக்கடி இடம் பெறும். அவை பற்றிய விளக்கங்களை முதலிலேயே புரிந்து கொண்டால் பயிற்சியை எளிதாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும். பயிற்சிக்கும் தயாராக நிற்க முடியும்.

கால்களை அகலமாக வைத்தல்: தனது தோள் அகல அளவு இருப்பது போல் கால்களை அகலமாக விரித்து நிற்பதாகும். அதுவும் குறிப்பாக 12 அங்குலம் முதல் 15 அங்குலம் வரை இடைவெளியுள்ளதாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

கால்களைச் சேர்த்து வைத்தல்: இரு கால்களையும் அதாவது குதிகால் இரண்டும் இணைந்திருக்க, முன் பாதங்களுக்கிடையில் சிறிது இடைவெளி இருப்பது போல் இயல்பாக வைத்திருந்து, மார்பை முன்னுக்கு நிமிர்த்தி, முழு உடலையும் விரைப்பாக வைத்து நிற்க வேண்டும்.

கைகளை மேலே உயர்த்துதல்: காதுகளுடன் புயத்தின் பகுதியானது தொடுவது போல, கைகள் இரண்டையும் தலையின் மேற்புறத்திற்குக் கைகள் நீளும் வரை நீட்டுதல் என்பதுடன், விறைப்பாகவும் இருக்க வேண்டும்.

கைகளை முன்புறம் நீட்டல்: தோள் அளவுக்குச் சமமாக மார்புக்கு முன்பாக வழிகாட்டி மரத்தின் கிளைபோல, கைகளைத் தொய்வுறாமல் நேராக, விறைப்பாக நிமிர்த்தி நீட்டியிருத்தல் உள்ளங் கைகளானது தரையை நோக்கியிருக்கலாம். மேல் நோக்கியும் இருக்கலாம். அது அந்தந்தப் பயிற்சிக்கு

ஏற்றவாறு இருக்கும். அதனை அறிந்து செய்வத நல்லது.

கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டல்:

தோள்களுக்குச் சமமாக இருக்கும்படி இருபக்கமும் கைகளை விறைப்பாகத தொய்வுறாமல் நீட்டியிருக்க வேண்டும். உள்ளங்கை எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பதையும் பயிற்சிக்கு ஏற்றவாறு வைத்துக் கொண்டு செய்யவும்.

இடுப்பில் கை வைத்தல் : ஒவ்வொரு கையின் கட்டை விரலும் முதுக்குப்புறமாகப் பற்றியிருக்க, மற்றைய விரல்கள் அனைத்தும் வயிற்றுப் பக்கத்தில் இருப்பன போல இதமாக அணைத்தவாறு பிடித்திருத்தல்.

கட்டைவிரல் வயிற்றுப் பக்கமும், மற்ற விரல்கள் முதுகுப் புறமும் இருப்பது போல் வைத்திருந்தால் அது வயிற்று வலிக்காரன் வலி தாளாமல் வேதனைக்காகப் பிடித்து இருப்பது போல் தோன்றும். அது பயிற்சி முறைக்கு ஏற்ற

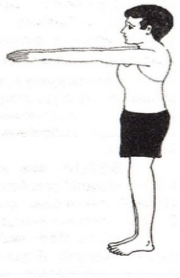
பிடிப்புமல்ல. பயிற்சியை இனி தொடங்குவோம்.

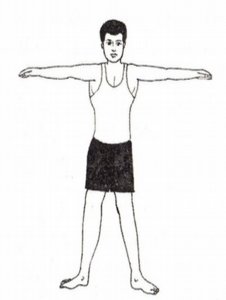
11. உடற்பயிற்சிகள்

1. நிமிர்ந்து செய்யும் பயிற்சிகள் பயிற்சி முறைகள்

1) கால்கள் இரண்டையும் அகலமாக விரித்து வைத்து, உள்ளங்கைகள் தரையைப் பார்த்திருப்பது பொலு இரண்டையும் மார்புக்கு நேராக நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

நன்றாக மூச்சையிழுத்து, உள்ளே அடக்கிக் கொள்ள வேண்டும் . தோள் பட்டை இருக்கும் அளவிலேயே, கைகளை இடது புறமாகக் கொண்டு வரவும். முகமும் திரும்பி இடது புறம் பார்ப்பது போல வரவும் . இடுப்புத் தசைகளும் மடிந்து திரும்ப வேண்டும்.





பிறகு, கைகளை முன்னிருந்த நிலைக்குக் கொண்டு வரவும்.

இப்பொழுது காற்றை வெளியே விட்டு விட்டு, மீண்டும் மூச்சிழுக்கவும். அடுத்து வலப்புறமாகத் திரும்புவதுடன் வலப்புறம் கொண்டு செல்லவும்.

குறிப்பு: கால்களை எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் அசைக்கவோ நகர்த்தவோ கூடாது. அவசரமில்லாமல் ஆர அமர செய்யவும். இடுப்புத் தசைகள் நன்றாக மடிவது போல் இடுப்பை முறுக்கவும்.

(2) கால்களை அகலமாக விரித்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் விறைப்பாக நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

நிறைய மூச்சினை இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும்

முதலில் இடதுபுறம் திரும்ப வேண்டும். அதாவது வலதுகை மார்புக்கு முன்னே வரும் பொழுது, இடது கை முதுகுக்குப் பின்புறம்

போக வேண்டும். முகமானது இடது கை தோளுக்கு நேர்க்கோட்டில் பார்ப்பது போல் திரும்பியிருக்க வேண்டும்.

பிறகு, முன் நிலைக்கு கைகளைப் பக்கவாட்டிற்கு கொண்டு வந்து அதன் பின்னரே மூச்சினை வெளியே விட வேண்டும். (25 தடவை)

குறிப்பு : கால்களை நகர்த்தவே கூடாது. இடுப்பு நன்றாக மடியும்படி, உடலைப் பக்கவாட்டில் திரும்ப வேண்டும்.

(3) கால்களை அகலமாக விரித்து வைத்துக் கொண்டிருந்தவாறு கைகள் இரண்டையும் தொடைகளின் பக்கவாட்டில் இருப்பது போல் தொங்க விட்டு ஒட்டிய நிலையில் நிற்க வேண்டும்.

இடது கை, இடது தொடையைத் தொட்டவாறே இருக்க வேண்டும். அப்பொழுது, வலது கையை தலைக்கு மேலே உயர்த்திக் கொண்டு வரவும். இடப்புற

இடுப்பின் பக்கம் இப்பொழுது நன்கு வளைய வேண்டும். ஆனால் வலக்கையின் உள்ளங்கைப் பகுதி, தலைக்கு மேற்புறம் வந்து இடப்புறத்தைப் பார்ப்பது போல வளைந்து தரலாம். ஆனால் முழங்கை வளையக் கூடாது. கழுத்தையும் வளைக்கவும் கூடாது. நேராகப் பார்க்கும் நேர்க்கொண்ட பார்வையுடன் நிற்க வேண்டும்.

பிறகு முன் இருந்த நிலைக்கு வந்தவுடன் தான் மூச்சை வெளியே விட வேண்டும். அதேபோல், மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, மீண்டும் கைகளைத் தலைக்கு மேலே கொண்டு வரவும். *(25 தடவை).*

(4) இடுப்பின் இரு புறமும் இரு கைகளையும் ஊன்றியவாறு, கால்களைச் சேர்த்து வைத்து நிற்க வேண்டும்.

நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முதலில் இடப் பக்கம் வளைய வேண்டும். கால்களை நகர்த்தாமல், வளைக்காமல், இடுப்பின் பக்கவாட்டுத் தசைகள் மட்டும் மடிந்திருப்பது போல இடுப்பை வளைக்க வேண்டும்.

முன் நிலைபோல, மீண்டும் நிமிர்ந்து வர வேண்டும். நிமிர்ந்த பின்னரே மூச்சை வெளியே விட வேண்டும்.

அதேபோல், மூச்சை நன்றாக இழுத்துக் கொண்டு வலப்புறமாக வளைக்க வேண்டும்.

நிமிர்ந்து நின்ற பிறகு நன்கு மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, பின்னால் வளைய வேண்டும். முடிந்தவரை பின்னால் வளைந்து சிறிது நேரம் கழித்து, நிமிர்ந்து நின்ற பிறகே மூச்சை வெளியே விட வேண்டும் (25 தடவை)

கால்கள் இரண்டையும் அகலமாக விரித்து நிற்க

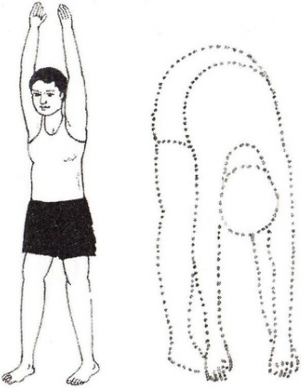


வேண்டும். கைகள்இரண்டையும் உள்ளங்கை தொடையின் முன் பகுதியினைத் தொடுவது போல வைத்துக் கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வயிற்றை உள்ளே அழுத்தியபடி நெஞ்சை நிமிர்த்திக் கொண்டு கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேல் விறைப்பாக நீட்டவும்.

கைகளை மீண்டும் தொடைப் பகுதிக்குக் கொண்டு வந்தவுடன்தான், மூச்சை வெளியே விட வேண்டும்.



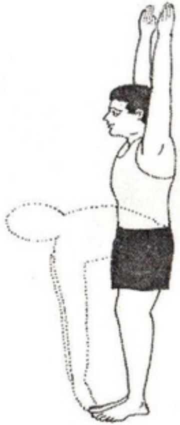
2. குனிந்து செய்யும் பயிற்சிகள்

(6) கால்கள் இரண்டையும் நன்றாகச் சேர்த்து வைத்து நிற்க வேண்டும். கைகள் இரண்டும் தலைக்கு மேலே விறைப்பாக இருப்பது போல் நீட்டி வைத்திருக்க வேண்டும்.

நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு, குனிந்து கால்களின் கட்டை விரல்களைத் தொடவும். நிமிர்ந்து நின்ற பிறகே மூச்சை விட வேண்டும்.

குறிப்பு: ஆரம்ப காலத்தில், வயிற்றுக் கனத்தாலும் பெருக்கத்தாலும், முதுகெலும்பில் நெகிழ்ச்சித் தன்மை இல்லாததாலும், குனிந்து முழங்காலைத் தொட, முடியாதவாறு இருக்கும்.



தொட முடியவில்லையே கட்டை விரல்களை என்று, சோர்ந்து போய்விடக்கூடாது. எவ்வளவு தூரம் குனிய முடியுமோ, அந்த அளவு குனிய முயல வேண்டும்.

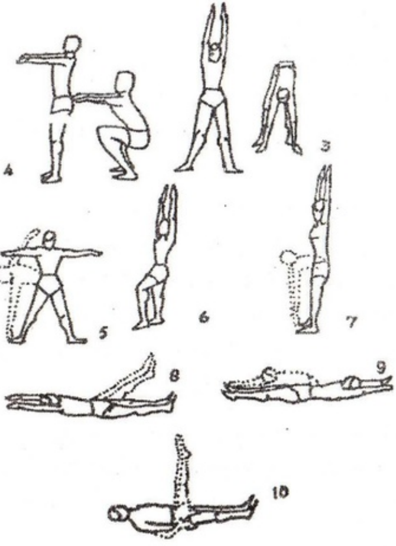
இப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டு வந்தால், முதுகெலும்பினைக் கட்டியிருக்கும் தசைநாள்களின் , இறுக்கம் தளர, முதுகை நமது விருப்பம்போல் வளைத்துக் கொள்கின்ற வலிமையும் திறமையும் உங்களுக்குக் கிடைத்து விடும்.

இனிவரும் 4 பயிற்சிகளுக்கும் இதுதான் தொடக்கப் பயிற்சி என்பதால் இதனை முயன்று முடிந்தவரை செய்யவும். முடியவில்லை என்ற மனந்தளரவோ இடையே பயிற்சியை விட்டுவிடவோ கூடாது. (20 தடவை)

இதில் நல்ல பயிற்சி வந்த பிறகு, வலது காலை எடுத்து, இடது கால்புறத்தில் சுண்டுவிரலின் அருகே வைத்து (குழலுதும் கண்ணன் கால் வைத்திருப்பது போல) நின்று, அந்தக் கால்களின் கட்டை விரல்களை

மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, தலைக்கு மேலே உயர்த்திய கைகளைக் கொண்டு வந்து, குனிந்து தொடவேண்டும்.

அதேபோல், இடது காலை எடுத்து வலது கால் புறத்தில் குறுக்காக வைத்தும், பயிற்சியைச் செய்யலாம். (20 தடவை)



(7) ஒரடி அகல இடைவெளி இருப்பது போல் கால்கள் இரண்டையும் விரித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி வைத்திருக்கவும். நன்றாக மூச்சை இழுத்துக்கொள்ளவும்.

இடது காலைத் தூக்கி ஒரடி முன்னே வைத்து, பிறகு குனிந்து இரு கைகளாலும் முன் வைத்த இடது காலைத் தொடவும்.

தொட்டதும் நிமிர்ந்து நிற்கவும். பிறகு மூச்சை விடவும்.

அடுத்து, நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, வலது காலையும் முன்னே வைத்துக் குனிந்து தொடவும்.

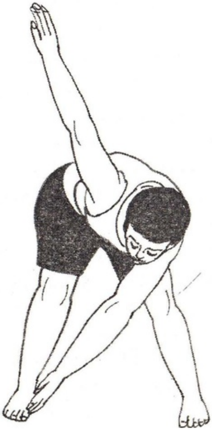
குறிப்பு : முழங்கால்களை வளைக்கவோ, கால்களை நகர்த்தவோ கூடாது. (20 தடவை)

(8) கால்களை அகலமாக விரித்து வைத்து, கைகள் இரண்டையும் மார்புக்கு முன்னே நீட்டியவாறு முதலில் நிற்க வேண்டும்.

நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும்.

மார்புக்கு முன்னே நீட்டியிருக்கும் கைகளை, காதோரமாக தலைக்கு மேலே கொண்டு சென்று, உயர்த்துகிற பொழுது எவ்வளவு தூரம் பின்னால் முதுகை வளைத்து வளைய முடியுமோ, அவ்வளவு தூரம் பின்னால் வளைந்து, அங்கிருந்து திரும்பவும் நிமிர்ந்து வந்து கீழே குனிந்து, இரு பாதங்களையும் இரண்டு கைகளாலும் தொடவேண்டும். அதற்குப் பிறகு, மார்புக்கு முன் கைகளை நீட்டியிருந்த முன் நிலைக்கு வந்த பிறகே, மூச்சை வெளியே விட வேண்டும்.

குறிப்பு : முன்னால் குனியும் போதும், பின்னால் வளையும் போதும் கால்களை நகள்த்தவோ, முழங்கால்களை வளைக்கவோ கூடாது. (20 தடவை)



(9) முடிந்த வரை கால்களை அகலமாக விரித்து வைத்தவாறு, கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டியிருப்பது போல் முதலில் நிற்க வேண்டும்.

நன்றாக மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இடது பறமாகக் குனிந்து, இடது கையால் இடது காலின் சுண்டு விரல் பகுதியைத் தொடவும்.

தொட்டதும் நிமிர்ந்து நின்று, மூச்சை விட்டு விடவும்

பிறகு மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு வலதுபுறம் வளைந்து, கையால் வலது காலைத் தொடவும்.

குறிப்பு: இடுப்பை நன்றாக வளைக்க வேண்டும். கால்களை நகர்த்தவோ, முழங்கால்களை வளைக்கவோ கூடாது. (20 தடவை)

(10) 9 வது பயிற்சிக்கு நிற்பதுபோலவே கால்களை அகலமாக வைத்து கைகளைப் பக்கவாட்டில் விறைப்பாக நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

நன்றாக மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு, குனிந்து, கால்களை மடக்காமல், வலது கையால் இடது கால் கட்டை விரலைத் தொடவும்.



தொட்ட பின்னர், நிமிர்ந்து நின்று மூச்சை விட வேண்டும்.

பின், மீண்டும் மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, இடது கையால் வலது கால் கட்டை விரலைத்

தொடவேண்டும். இவ்வாறு மாறி மாறிச் செய்ய வேண்டும்.

குறிப்பு : இடுப்புப் பகுதிகளும், வயிற்றுப் பகுதியும் நன்றாக மடித்து கொள்வது போல வளைந்து பயிற்சியை செய்ய வேண்டும். (20 தடவை) 3. படுத்துச் செய்யும் பயிற்சிகள்

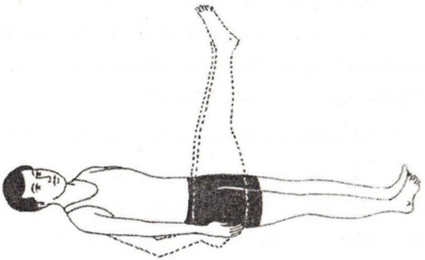
1. மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும்

கைகளை மடித்துத் தலையணை போல், தலைக்குப் பின்னால் வைத்துக் கொள்ளவும். (படத்தில் உள்ளபடி கைகளைத் தலைக்குப் பின் பக்கத்தில் நீட்டியிருக்கலாம். அல்லது உடலின் பக்கவாட்டில் வைத்திருக்கலாம்; அல்லது முன்னே சொல்லியிருப்பது போலும் வைத்துக் கொள்ளவும்.)

இப்பொழுது நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கால்களை மட்டும் தூக்கித் தரையிலிருந்து உயர்த்தி 45° கோண அளவில் மேலே நிறுத்த வேண்டும்.

அங்கிருந்து கால்களை செங்குத்தாக உயர்த்தி நிறுத்த வேண்டும்.



மீண்டும் 45° கோண அளவில் இறக்கி, பிறகு தரையருகே கால்களைக் கொண்டு சென்று, தரையில் படாதவாறு சிறிது நேரம் வைத்திருக்க, மீண்டும் 45°, 90°என்று கால்களைச் சாய்வாகவும் செங்குத்தாகவும் நிறுத்தி கடைசியில் தரையில் கால்களை வைக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: ஒரே மூச்சில் எத்தனை முறை ஏற்றி இறக்குகிறோம் என்பதில்தான் வயிற்றின்

அழுத்தம் அதிகமாகி நிறைந்த பயனைத் தருகிறது.

எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் தலையைத் துக்கவே கூடாது. வயிற்றுப் பகுதியில் அதிக அழுத்தம் இருக்கும். ஆனால் இடுப்புக்குக் கீழ் உள்ள தொடை, முழங்கால் கெண்டைக்கால் பகுதிகள் தான் அசைவு பெற வேண்டும்.

தேவையானால் ஒரு முறை ஏற்றி இறக்கி கீழே கால்களைக் கொண்டு வந்த பிறகு, மூச்சினை விட்டு விட்டு பிறகு மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளலாம். *(15 தடவை)*

(12) மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு தலைக்கடியில் கைகளை மடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். கால்களை விறைப்பாக நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இடது காலை மட்டும் மேலே முடிந்தவரை தூக்கவும்; செங்குத்தாகத் தூக்க முடிந்தால் தூக்கலாம். இல்லையேல் முடிந்தவரை போதும்.

அதே சமயத்தில், வலது காலை தரையில் படாதவாறு சிறிது உயரே தூக்கியவாறு வைத்திருக்க வேண்டும்.

அடுத்து, வலது காலை செங்குத்தாக மேலே உயர்ததும்பொழுது, மேலே இருக்கும் இடது காலானது தரையை நோக்கித் தாழ வேண்டும். ஆனால் தரையினைத் தொடவே கூடாது.

இவ்வாறு கால்களை மாற்றி மாற்றி ஏற்றி இறக்க வேண்டும். தேவையானால் மூச்சினை விட்டு விட்டு இழுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் ஒரே மூச்சில் பல முறை இந்தப் பயிற்சியைச் செய்வது தான் நல்லதாகும். *(20 தடவை)*

(13) மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு கைகளைப் பக்கவாட்டில் (சிலுவை போல), விரித்து வைத்திருக்க வேண்டும். நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்பொழுது,

வலது காலைத் தூக்கிக் கொண்டு இடது கை விரல் பகுதியை நோக்கிச் சென்று தொட வேண்டும்.

பிறகு, முன்படுத்திருந்த நிலைக்கு வந்தவுடன் தான் மூச்சை வெளியே விட வேண்டும். அதன் பின்னர் மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, இடது காலால் வலது கைப் பகுதியைத் தொட வேண்டும். குறிப்பு: காலை மடக்காமல் விறைப்பாகவே நீட்டிக்கொண்டு கையைத் தொட வேண்டும். முடியவில்லை என்பதற்காக காலை நோக்கிக் கையை நகர்த்திக் கொண்டு வரக்கூடாது. இடுப்பை நன்றாக வளைத்துத் தான் காலை தூக்கித் தொட வேண்டும்.

இடுப்பின் பகுதிகள் வளை வேண்டும். தசைகள் அழுந்த வேண்டும் என்பது தான் பயிற்சியின் நோக்கம். ஆகவே கையைத் தொட முடியாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. இடுப்பை வளைக்கவும் முடிந்தவரை முயற்சி செய்யவும்.

தொடர்ந்து செய்தால், பயிற்சி எளிதாக வந்து விடும் *(20 தடவை)*

(14) மல்லாந்து படுத்திருக்கவும்.

கைகளிரண்டையும் காதோடு சேர்ந்திருப்பது போல பின்புறமாக நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

நன்றாக மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்பொழுது, படுத்திருந்த நிலையிலிருந்து வயிற்றை அழுத்தியவாறு, தம் பிடித்து எழுந்து நீட்டியுள்ள கைகளைக் கொண்டு வந்து முன்புறமாகக் குனிந்து, நீட்டியிருக்கும் கால்களின் கட்டை விரல்களைத் தொட வேண்டும்.

தொட்ட பிறகு அப்படியே பின்புறமாகச் சாய்ந்து மெதுவாக மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். படுத்த பிறகு தான் அந்த மூச்சை வெளியே விட வேண்டும்.

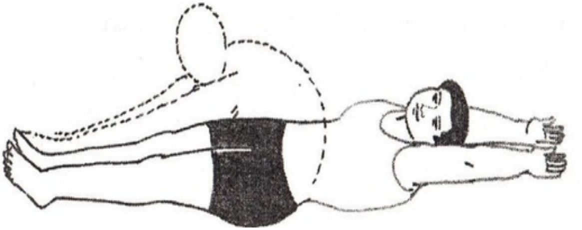
குறிப்பு: எழுந்திருக்க முயலும் பொழுது, கால்களைத் தரைக்கு மேலே தூக்கக்கூடாது. கைகளைப் பின்புறமாக ஊன்றிக் கொள்ளக் கூடாது. மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டு எழுந்திருக்க முயலவும்.

முதன் முதலில் செய்யும் பொழுது கால்களைத் தூக்காமல் எழுந்திருக்க முடியாது. ஆகவே உதவிக்கு யாராவது ஒரு வரை வைத்து, கால்களை அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ளச் செய்து எழுந்திருக்க வேண்டும்.

அதேபோல, கட்டை விரல்களையும் அவ்வளவு எளிதாகத் தொட முடியாது. முழங்கால் தூரம் கூட கைகள் போகமாட்டா.

ஆகவே, முதலில் எழுந்திருக்கப் பழக வேண்டும்.

பயிற்சியில் பழக்கம் அதிகமாக ஆக, இந்தப் பயிற்சியை மிக எளிதாகச் செய்து முடிக்கலாம். (15 தடவை)



(15) கைகள் இரண்டும் உடலுக்குப் பக்கவாட்டில் இருப்பது போல வைத்துக் கொண்டு மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும்.

கால்களை விறைப்பாக நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும்.

இப்பொழுது, கால்களை அப்படியே மேலே தூக்கி, தலைக்குப் பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று, தலைக்கு அப்பாலுள்ள தரைப் பகுதியைத் தொட வேண்டும்.

தொட்டு விட்டு, மீண்டும் மல்லாந்து படுத்த நிலைக்கு வந்த பின்னரே மூச்சினை விட வேண்டும்.

குறிப்பு: மிகவும் சிரமமான பயிற்சி இது. பல நாட்கள் இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்தால்தான் வரும்.

அவசரப்பட்டோ ஆத்திரப்பட்டோ செய்தால், கழுத்து பாகம் சுளுக்கிக் கொள்ளும். முதுகுப்புறம் வலிக்கும். வேதனை அதிகரிக்கும். ஆகவே, பக்கத்தில் உதவிக்கு யாரையாவது வைத்துக் கொண்டு, மெதுவாக செய்து பழகவும்.

மேலே கூறியிருக்கும் பதினைந்து பயிற்சிகளையும் ஒழுங்கா உறுதியாகத் தொடர்ந்து, நம்பிக்கையுடன் நிதானமாக செய்பவர்களுக்கு, நிச்சயம் நல்ல எதிர்பார்த்த பலனையே கொடுக்கும். தொந்தி குறையுமா என்ற சந்தேகத்திற்கு இடமேயில்லாமல் தொந்தி குறையும், கரையும்.

இன்னும் பல பயிற்சிகள் இருந்தாலும் அவைகள் சிரமமானவை என்பதால் விட்டிருக்கிறோம்.

மேலே கூறிய பயிற்சிகள் அனைத்தும் எளிய பயிற்சிகள். செய்வதற்கு எளிமையானவைதான் என்றாலும், பயன் தருவதில் பேராற்றல் மிக்கவைகளாகும். மூர்த்தி சிறிதென்றாலும் கீர்த்தி பெரிதில்லையா.

பயிற்சி செய்து கொண்டு வரும்பொழுது பலனை எப்படித் தெரிந்து கொள்ள முடியும்? அதற்கு சில வழகள் இதோ இருக்கின்றன. கவனமாகக் கண்டு கொள்ளவும்.

முதலில் தொந்தியின் சுற்றளவை அளந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பருத்த தொந்தியானது பல பாகங்களிலும் படைத்தும், பெருத்தும், தடித்தும் காணப்படுகிறதல்லவா?

பயிற்சி தொடர்ந்த, சில வாரங்களில் வயிற்றுப் பக்கங்களில் இருபுறமும் சிறு பள்ளம்

விழுந்தாற்போல காணப்படும். அதுவே முதல் அறிகுறியாகும்.

பள்ளம் பெரிதாக ஆக, நடு வயிற்றின் பெரிய பரப்பில் வரிவரியாக மூன்று மடிப்புக்கள் தெரியவரும்.

அடுத்து மூன்றாவது நிலையாக அடிவயிற்றின் அளவு குறையத் தொடங்கி போட்டிருக்கும் கால் சட்டை இடுப்பில் பொருந்தாமல் கீழே சரியும்.

அப்புறம் வயிற்றின் சுற்றளவை அளந்து பாருங்கள். கரைந்திருப்பது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல் தெரியுமே!

மேற்கூறியவாறு தொந்தி கரைய குறையவேண்டு மானால், உணவு, உறக்கம், பழக்கம் முதலியவற்றினை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். பயிற்சிகளைத் தினம் குறைந்தது 10 நிமிடமாவது செய்து கொண்டு வர வேண்டும்.

முயற்சியும், பயிற்சியும் இருந்தால் தொந்தி அருகம். உங்கள் வாழ்வில் முன்னேற்றம் பெருகும். இன்பம் நிறையும்.

வாழ்வாங்கு வாழ வாழ்த்துகிறோம்.

டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா

டாக்டர்.எஸ். நவராஜ் செல்லையா 1937 - 2001 ஒரு பார்வை

- *"பல்கலைப் பேரறிஞர் - என்று படித்தவர்களால் பாராட்டப்பட்ட டாக்டர்.எஸ். நவராஜ் செல்லையா M.A. M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI அவர்கள், உடலியல், விளையாட்டு, கதை, கவிதை, நாடகம் இலக்கிய ஆய்வுகள், ஆங்கிலம் - தமிழ் அகராதி, கலைச்சொல் அகராதி, இன்னும் பல்வேறு தலைப்புக்களில் இருநூறுக்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதிப பதிப்பித்து வெளியிட்டுள்ளார்.*
- *இவர் எழுதிய சிறந்த நூல்களுக்காக மூன்று முறை தேசிய விருது பெற்றுள்ளார். தமிழக அரசின் விருதையும் பெற்றிருக்கிறார்.*
- *உடல் காக்கும் கலையை உலக மக்களுக்கு உணர்த்தி உற்சாகம் ஊட்டுவதற்காக "விளையாட்டுக் களஞ்சியம்" என்னும் மாத இதழைத் தொடர்ந்து 25 ஆண்டுகளாக நடத்தினார்.*

• விளையாட்டுத்துறையில் ஆங்கிலம் - தமிழ் அகராதி விளையாட்டுத் துறையில் கலைச்சொல் அகராதி, போன்ற நூல்கள் இவரது விளையாட்டு இலக்கியப் பணிக்கு நல் முத்திரைகளா விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி சிந்தனைப் பந்தாட்டம் முதலிய நூல்கள் இவரது கவித்திறனை விளக்கும் நூல்கள்.

• இசை, நடனம், மற்றும் இசைக்கருவிகளில் பயிற்சி தருவதற்காக "சஞ்சு கல்சுரல் அகாடமி" என்ற நிறுவனத்தை அமைத்து, அதன் தலைவராக இருந்து செயல்பட்டாள்.

• ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரியில் ஆய்வுத்துறைத் தலைவராகவும் , பேராசிரியராகவும் பணியாற்றிய அனுபவமானது. "திருக்குறள் புதிய உரை" எனும் நூலின் முழுமைக்கு, மேலும் செழுமை ஊட்டி இருக்கிறது.

• திருமூலர் திருவள்ளுவர், வள்ளலார் போன்றவர்களுக்குப் பிறகு, தேகத்தின்

தெய்வாம்சம் பற்றி மக்களிடையே, மகிமையை வளர்க்கும் பணியைக் கடந்த நாற்பது ஆண்டுகளாகச் செய்து வந்தாள். * எங்கும் தமிழ், எதிலும் தமிழ் என்ற கொள்கையில் நம்பிக்கையுடைய இவர், எங்கும் முதல், எதிலும் முதல் என்பது போல பல அரிய காரியங்களை நிறைவேற்றினார்.

•கல்லூரி மாணவராகத் திகழ்ந்தபோது சென்னைப் பல்கலைக்கழகம், அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம் போன்றவை நடத்திய ஒடுகளப் போட்டிகளில் வெற்றி வீரராகத் திகழ்ந்திருக்கிறார்.

•தான் பெற்ற வெற்றியும், புகழும் எல்லோரும் பெற வேண்டும் என்பதற்காக"விளையாட்டுக் இலக்கியத் துறை" என்ற புதிய துறையை உருவாக்கினார்.

•முதன் முதலாக விளையாட்டுத் துறை இலக்கிய நூலை 1964 ம் ஆண்டில் எழுதி

முடித்த இவர், சிலநூறு நூல்களைப் படைத்திருக்கிறார்.

• விளையாட்டு இலக்கியத்திற்காக தான் வகித்து வந்த எல்லாப் பதவிகளையும் விட்டு விட்டு, முழுநேர எழுத்தாளராக வாழ்ந்து சாதித்துக்காட்டினார்.

• முதன் முதலாக 1987 - ஆம் ஆண்டு உடற்பயிற்சி செய்வதற்கென்று "விளையாட்டு இசைப்பாடல்கள்" என்ற ஒலி நாடாவை தயாரித்து வெளியிட்டார்.

• முதன் முதலாக சென்னைத் தொலைக்காட்சியில் ஆரம்ப காலந்தொட்டும் மேலும் சன்டிவி, ராஜ்டிவி, விஜய் டிவி, முதலிய பல்வேறு தனியாள் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் விளையாட்டு மற்றும் உடல் நலத்தின் மேன்மையை, கடந்த நாற்பது ஆண்டுகளாக உலகுக்கு உணர்த்தினார்.

• அகில இந்திய வானொலி நிகழ்ச்சிகளிலும் கடந்த நாற்பது ஆண்டுகளாக, தேக நலத்தின்

தேவைகளை நாடகம், கவிதை சொல்லோவியம் என பல்வேறு வகையில் தெளிவுபடுத்தினார்.

•விளையாட்டுத் துறை பற்றிய கருத்துக்களை நாற்பது ஆண்டுகளாக, நாளிதழ், வார இதழ், மாத இதழ்களில், கட்டுரை, கவிதைகளாக படைத்து மகிழ்ந்தார்.

•முதன்முதலாக "உடற்கல்வி மாமன்றம்" என்ற அமைப்பை 1996 ம் ஆண்டு தொடங்கி, மாணவர்களுக்கு தேக நலத்தில் விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்துகின்ற தேர்வுப் போட்டிகளை நடத்தி, பல ஆயிரம் ரூபாயைப் பரிசாக வழங்கி பணியாற்றினார்.

•தமிழக உடற்கல்வி ஆசிரியர்களைப் பாராட்டி விருதும் சான்றிதழும் வழங்கிப் பாராட்டினார். * வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள், வள்ளுவர் வணங்கிய கடவுள் முதலிய நூல்கள் இவரது தமிழ் இலக்கிய ஆய்வு உணர்வினை புலபபடுத்தும் நூல்கள்.

• வள்ளுவர் தமது திருக்குறளில் உடல் ஒழுக்கம், உடல் நலம் - ஆன்மபலம் முதலியவற்றை வளர்க்கும் விதத்தை வலியுறுத்தி விளக்கியிருக்கிறார் என்பதை. திருக்குறள் புதிய உரை என்ற ஆய்வு நூலை முதன் முதலாக எழுதி தமிழ் நெஞ்சங்களை மகிழச் செய்தார்.

ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
பதிப்பாளர்

தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்





டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI.

எஸ்.எஸ் பப்ளிகேஷன்

S.S. PUBLICATION
8, Police Quarters Road,
T. Nagar, Chennai - 600 017.
Phone: 044-24332696
Email: ss_publication@yahoo.co.in